

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Primárního vzdělávání
Studijní program: Učitelství pro ZŠ
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Učíme děti zpívat
We teach children to sing

Diplomová práce: 11-FP-KPV-0025

Autor:
Jaroslav Kubát

Podpis:

.....

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Bubeníčková

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
139	0	135	1	14	1

V Liberci dne: 7.4.2012

Zde bude vloženo originální zadání práce

Čestné prohlášení

Název práce: Učíme děti zpívat

Jméno a příjmení autora: Jaroslav Kubát

Osobní číslo: P07001048

Byl jsem seznámen s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má diplomová práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil elektronickou verzi mé diplomové práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 07. 04. 2012

Jaroslav Kubát

PODĚKOVÁNÍ

Chtěl bych poděkovat vedoucí diplomové práce Mgr. Zuzaně Bubeníčkové za odborné rady a trpělivost při vedení této práce. Dále bych na tomto místě rád poděkoval za korektury českého jazyka Mgr. Martině Sedlářové a také Václavu Sedláři za formální úpravy a technickou podporu.

ANOTACE

Má diplomová práce je zaměřena na popis dechové, hlasové a artikulační funkce a na problematiku dětského hlasu zejména v období mutace. Práce také zahrnuje soubor dechových, hlasových a artikulačních cvičení adekvátních k možnostem dětí mladšího školního věku. Práce obsahuje rovněž závěry z výuky zpěvu za jeden školní rok ve třídě, která měla v náplni hodin hudební výchovy pravidelné vokální činnosti.

Diplomová práce je rozdělena na tři hlavní části, a to teoretickou, praktickou a ukázky z výuky zpěvu v hodinách hudební výchovy na prvním stupni základní školy.

Cílem praktické části je ukázat a vysvětlit, jak správně postupovat při výuce zpěvu v hodinách hudební výchovy, její součástí jsou i různá cvičení hlasová, dechová a artikulační. Dechová cvičení umožňují nacvičit správně dechové začátky, naučí správnému dýchání při zpěvu. Hlasová cvičení učí správné přípravě hlasového ústrojí dětí ke zpěvu. Artikulační cvičení se zaměřují na správnou tvorbu hlásek, a tím také umožňují zbavit děti případných potíží při správné výslovnosti. Všechna tato cvičení by měla být součástí výuky hudební výchovy na 1. stupni základní školy. Závěr z výuky zpěvu za jeden školní rok je uveden v poslední části, tedy v konkrétních ukázkách z hodin hudební výchovy.

Klíčová slova: Hudební výchova, noty, hlas, hlasivky, zpěv, výuka

ANNOTATION

My diploma thesis deals with the descriptions of respiration, vocal and articulating functions and with the problems of childrens voice particularly in the time of a mutation. My thesis also includes a complex of respiration, vocal and articulating exercises adequate to young children's abilities. My work deals with the conclusions taken in teaching music lessons in one school year, where the intensive vocal activities took place. My diploma thesis is divided into three parts, theoretical, practical and demonstrational of teaching music lessons on a basic school in the first grade. The main aim of this thesis is to show and explain how to act during teaching music lessons on the basic school. Another aim is to show and explain different vocal, respiration and articulating exercises. The respiration exercises learn how to articulate correctly on the start of kids' singing. Vocal exercises learn how to prepare and improve correct vocal system of the child. Articulating exercises aim to a correct formation of sound, hereby also allow the children to get rid of possible problems with the right pronunciation. All those exercises should be included in the education of music lessons at the first grade on basic

schools. The final part of this thesis deals with my observations in concrete examples used during music lessons in one school year.

Keywords: Music education, music, voice, vocal cords, singing, education

DIE ANNOTATION

Meine Diplomarbeit befasst sich mit der Beschreibung der Atem-, Stimmen- und Artikulationsfunktionen und mit dem Thema Kinderstimme insbesondere in der Pubertät, die durch Stimmenbruch belastet wird. Des Weiterem behandelt die Arbeit auch eine Zusammenfassung der Atem-, Stimmen- und Artikulationsübungen, die den Kindern des jüngeren Schulalters gerecht sind. Nicht zuletzt beinhaltet die Arbeit die Beschlüsse und Erfahrungen aus dem Musikunterricht eines Schuljahres in einer Klasse, die im Rahmen des Unterrichtes regelmäßige vokale Übungen ausgeführt hatte.

Meine Diplomarbeit ist in drei primäre Bestandteile gegliedert, und zwar findet man einen theoretischen Teil, einen praktischen Teil sowie Darstellungen aus den Musik- und Gesangunterricht auf der ersten Grundschulstufe.

Zielsetzung des praktischen Teiles besteht in Darstellung und Erklärung der richtigen Methodik beim Gesang- und Musikunterricht, wobei hier auch diverse Stimmen-, Atem- und Artikulationsübungen zum Einsatz kommen. Die Atemübungen erlauben Erwerbung von richtigen Atmungsgewohnheiten sowie die optimale Atmung im Laufe des Singens. Die Stimmenübungen lehren den Schüler, seine Stimmenorgane richtig auf die Gesangleistung vorzubereiten. Die Artikulationsübungen hingegen richten sich auf richtige Bildung von einzelnen Lauten, wodurch die Kinder zugleich von eventuellen Ausspracheschwierigkeiten befreit werden. Alle diese Übungen sollten zum Lehrthema des Musikunterrichtes in der ersten Grundschulstufe werden.

Eine Schlussfolgerung aus dem Musik- und Gesangunterricht des einen Schuljahres ist dem letzten Teil der Diplomarbeit zu entnehmen, wo auch die konkreten Unterrichtsbeispiele dargestellt werden.

Die Schlüsselwörter: die Musikerziehung, die Noten, die Stimme, die Stimmbänder, der Gesang, der Unterricht

OBSAH

Úvod.....	13
1. Teoretická část.....	15
1.1 Dechové ústrojí.....	16
1.2 Hlasové ústrojí (fonační)	23
1.3 Vlastnosti hlasu.....	33
1.4 Rozlišování pěveckých hlasů.....	35
1.5 Mutace	38
1.6 Artikulační ústrojí.....	41
1.7 Tvorba hlasu (fonace).....	49
1.7.1 Konsonanty obouřetné, závěrové (B,P,M)	55
1.7.2 D, T - konsonant dásňový, přední	56
1.7.3 G, K - konsonant měkkopatrový	56
1.7.4 Č, C - dásňový konsonant	57
1.7.5 Z, S, Ž, Š - konsonanty zubodásňové, úžinové	58
1.7.6 V, F - konsonanty retozubní, úžinové	60
1.7.7 J - konsonant patrový - předopatrový, úžinový a znělý	61
1.7.8 CH - konsonant patrový, zadopatrový, úžinový, neznělý	61
1.7.9 H - konsonant hrtanový (glottální)	62
1.7.10 L - konsonant bokový, znělý	62
1.7.11 R, Ř - konsonant kmitavý , alveolární, znělý	63
1.8 Hlasová hygiena dětí a mládeže	65
2. Praktická část	67
2.1 Motivace a osvojení písně	68
2.2 Diferenciace podle pěveckých dovedností žáků.....	71
2.3 Kultivace pěveckého hlasu, hudebního sluchu a pěveckých dovedností	73
2.4 Výuka jednohlasého zpěvu.....	78

2.4.1	Dechový a hlasový výcvik	78
2.4.2	Intonačně pěvecký a sluchový výcvik.....	82
2.4.3	Rytmicko-pěvecký výcvik.....	88
2.4.4	Nácvik písňe podle not	93
2.4.5	Výuka dvojhlasého a vícehlasého zpěvu.....	94
2.4.6	Nácvik vícehlasého zpěvu pro školní pěvecký sbor.....	100
2.4.7	Rozpoznávání taktu, tempa a tóniny	108
2.4.8	Čtení notových zápisů	118
3.	Praktické ukázky z výuky zpěvu.....	123
3.1	Ukázka č. 1	124
3.2	Ukázka č. 2	127
3.3	Ukázka č. 3	130
3.4	Ukázka č. 4	134
4.	Resumé - závěr	137
5.	Seznam literatury.....	139

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1	Bránice a dýchání	18
Obr. 2	Hrudní koš	19
Obr. 3	Kostra hrudního koše.....	19
Obr. 4	Fonačně artikulační ústrojí	24
Obr. 5	Průřez hrtanem a průdušnicí	25
Obr. 6	Hrtan a štítná žláza	27
Obr. 7	Svislý průřez hlasivkami v čelní rovině	28
Obr. 8	Nárys hlasové štěrbiny.....	29
Obr. 9	Svalstvo hrtanového vnitřku	30
Obr. 10	Vedlejší dutiny nosní	32
Obr. 11	Druhy hlasů	36
Obr. 12	Rozsah hlasů	36

Obr. 13	Změna hlasu za mutace	38
Obr. 14	Resonanční dutiny nad hrtanem	42
Obr. 15	Dutina ústní (pohled zepředu).....	43
Obr. 16	Aktivní mluvní orgány	45
Obr. 17	Dutina nosní	46
Obr. 18	Dutina hltanová (pohled zezadu)	47
Obr. 19	Schéma hltanu	48
Obr. 20	Samohláskový trojúhelník	50
Obr. 21	Vokalický trojúhelník	51
Obr. 22	Hodnoty formantů českých vokálů	52
Obr. 23	Graf vzájemného vztahu F1 a F2	52
Obr. 24	Schéma mísení vokálů	53
Obr. 25	Přehledné uspořádání českých konsonantů.....	54
Obr. 26	Postavení mluvidel při B, P	55
Obr. 27	Postavení mluvidel při T, D	55
Obr. 28	Součinnost jazyka s patrem při tvoření T.....	56
Obr. 29	Součinnost jazyka s patrem při D, N.....	57
Obr. 30	Postavení mluvidel při Ť, Ď	57
Obr. 31	Součinnost jazyka s patrem při Ť	58
Obr. 32	Součinnost jazyka s patrem při K	58
Obr. 33	Součinnost jazyka s patrem při S	59
Obr. 34	Součinnost jazyka s patrem při Š	59
Obr. 35	Poměr rezonančních dutin.....	60
Obr. 36	Součinnost jazyka s patrem při CH, J	61
Obr. 37	Postavení hlasivek.....	62
Obr. 38	Součinnost jazyka s patrem při tvoření L.....	63
Obr. 39	Součinnost jazyka s patrem-tvoření R,Ř.....	64
Obr. 40	Zesilování tónu.....	80
Obr. 41	Zeslabování tónu	80
Obr. 42	Zesilování a zeslabování na jednom tónu	80
Obr. 43	Harmonická kadence.....	82
Obr. 44	Cvičení s číslicemi	83
Obr. 45	Linky 1	83
Obr. 46	Linky 2	83

Obr. 47	Dvojce linek	84
Obr. 48	Čárkové znázornění délky tónů	84
Obr. 49	Zápis čtvrtovými a osminovými notami.....	85
Obr. 50	Zápis not ve dvojnásobných hodnotách	85
Obr. 51	Zdůraznění základního tónu značkou	85
Obr. 52	Označení polohy prvního stupně v notách	86
Obr. 53	Rozdělení stupnice	87
Obr. 54	Znaménka.....	87
Obr. 55	Označení rytmu čárkovými značkami	89
Obr. 56	Označení tónu čárkovým písmem.....	90
Obr. 57	Označení taktu v písních	90
Obr. 58	Vyznačení rytmu nad notovou osnovou	91
Obr. 59	Rozšíření not o znalost pomlk.....	91
Obr. 60	Stupňová řada a trojzvuk	95
Obr. 61	Zadržení oktávy základního tónu	95
Obr. 62	Střídavě zadržovaný tón.....	96
Obr. 63	Kánon Dů, kravičky, dů (čtyřhlas).....	97
Obr. 64	Ukázka dvojhlasého zpěvu - slabiky no no.....	97
Obr. 65	Hlasová rozcvička	98
Obr. 66	Rozcvička - různě sestavené kadence	98
Obr. 67	Jeden hlas na jednom tónu, druhý na pohyb	99
Obr. 68	Oba hlasy – postup v sekundách	99
Obr. 69	Oba hlasy protipohybem	99
Obr. 70	Zazpívaný pozdrav	99
Obr. 71	Pokus o trojhlas.....	99
Obr. 72	Dvojhlas v terciích	99
Obr. 73	Kánon.....	100
Obr. 74	Trojhlas s drženým tónem.....	100
Obr. 75	Hlasové cvičení (no-no-no).....	102
Obr. 76	Hlasové cvičení - dynamická znaménka.....	102
Obr. 77	Hlasová cvičení - shora dolů.....	102
Obr. 78	Cvičení rozložených akordů.....	103
Obr. 79	Zpěv septakordu	103
Obr. 80	Opakované tóny uvolňují hrdlo	103

Obr. 81	Vyšší, nižší, a oba hlasy dohromady.....	104
Obr. 82	Oktávové cvičení	104
Obr. 83	Crescendo (zesilování).....	106
Obr. 84	Decrescendo (zeslabování)	106
Obr. 85	Crescendo a decrescendo	106
Obr. 86	Stupnice C dur (tzv. základní stupnice)	108
Obr. 87	Durový a mollový model	109
Obr. 88	Ten chlumecký zámek je v tónině C-dur	110
Obr. 89	Já do lesa nepojedu (durová tónina).....	110
Obr. 90	Aiolská stupnice.....	111
Obr. 91	Harmonická stupnice	111
Obr. 92	Melodická stupnice	111
Obr. 93	Píseň v mollové tónině.....	111
Obr. 94	Příklad hry na rytmickou ozvěnu	112
Obr. 95	Rytmická ozvěna (liché metro)	112
Obr. 96	Příklad pochodové písně (Jdou vojáci)	113
Obr. 97	Příklad tříčtvrt'ového taktu.....	114
Obr. 98	Příklad písně ve čtyřčtvrt'ovém taktu.....	115
Obr. 99	Zpívání slabik slabě a odděleně	115
Obr. 100	Slabika se znělým 'a'	116
Obr. 101	Metronom.....	116
Obr. 102	Dynamická znaménka	117
Obr. 103	Zesilování a zeslabování	117
Obr. 104	Nálada a výraz vyjádřený v Italštině.....	117
Obr. 105	Příklad na čtení not	118
Obr. 106	Ukázka notové osnovy a houslového klíče	118
Obr. 107	Melodicko-rytmické útvary.....	119
Obr. 108	Příklad na nejdelší a nejkratší noty	120
Obr. 109	Ukázka dlouhých a krátkých tónů.....	120
Obr. 110	Rozpočítadlo Zlatá brána	121
Obr. 111	Zpřeházené tónové úryvky.....	121
Obr. 112	Zápis písně 'Travička zelená' v C-dur	121
Obr. 113	Píseň Sil Petr proso	122
Obr. 114	Pěvecká rozcvička (Čtyři koně jdou).....	122

Obr. 115	Dvě čtvrtě noty	124
Obr. 116	Tleskání do rytmu podle not	124
Obr. 117	Noty ke hře 'Jak se jmenuješ?'	124
Obr. 118	Procvičování rytmů (rýže, řízek, kuře)	125
Obr. 119	Procvičování rytmů (svíčková, brambory)	125
Obr. 120	Polívčička, bramboráčky,	125
Obr. 121	Pepř, sýr, mák,...	125
Obr. 122	Nácvik písně Pod našim okýnkem	126
Obr. 123	Hudební pozdrav	127
Obr. 124	Příklad not na rozezpívání	128
Obr. 125	Nácvik písně Čížečku čížečku	129
Obr. 126	Názorná ukázka čížka	129
Obr. 127	Prohloubení harmonického cítění	131
Obr. 128	Intonační orientace (už ty pilky...)	131
Obr. 129	Hlasové cvičení	131
Obr. 130	Práce se skladbou 'Pilky'	132
Obr. 131	Práce se skladbou 'Pilky' 2	132
Obr. 132	Práce se skladbou 'Pilky' 3	133
Obr. 133	Práce se skladbou 'Pilky' 4	133
Obr. 134	Píseň 'Už ty pilky dořezaly'	134
Obr. 135	Měla jsem holoubka (noty)	136

SEZNAM TABULEK

Tab. 1.	Hlasový rozsah.....	73
---------	---------------------	----

Úvod

Zpěv je nejdůležitějším činitelem hudebně výchovné práce s dětmi. Plní funkci estetickou, výchovnou, výukovou, pomáhá rozvíjet dětský hlas, řeč, upevňuje získané pěvecké dovednosti.

Dítě má k hudbě přirozeně blízko a často ji spojuje s pohybem. Hudba, zpěv a pohyb mu dává pocit radosti a možnosti projevit aktivitu. Poslech hudby, její reprodukce zpěvem nebo hrou na hudebním nástroji a spojení hudby s pohybem patří k základním prostředkům hudební výchovy. Dítě získá ze zpívané písně nové poznatky a také pěvecké dovednosti a návyky. Pamatuje si rytmus, melodii, slova a cvičí si tím paměť. Zpěvem dítě vyjadřuje radost, vzbuzuje chuť k práci, rozvíjí se jeho citové prožitky. Písně mohou vzbuzovat ušlechtilé city, lásku k vlasti, rodičům, družnost, pěstují dobrovolnou kázeň. Při zpěvu se děti naučí také správně dýchat, ovládat hrudní a břišní svalstvo, vzprímeně stát a správně držet hrudník. Hudba působí také na koordinovanost pohybů, naučí děti reagovat přiměřeným pohybem na její intenzitu.

V předškolním věku a na 1. stupni ZŠ je nejdůležitější konkrétní vzor pro děti, názorné ukázky v hodinách hudební výchovy. Avšak hudební výchova na školách většinou u nás postrádá všestranné pozornosti a péče, jaká je věnována ostatním předmětům. Aby se člověk mohl podílet na hudebním umění, aby porozuměl hudební mluvě, je zapotřebí, aby byl k tomu veden už od dětství. A zde je úkol hudební výchovy na školách, z nějž připadá velmi důležitý úsek na národní školu.

Učitel, který chce naučit děti zpívat nejen v hodinách hudební výchovy, ví, že odzpíváním určitého počtu písní nesplnil svůj úkol, kterým je zdokonalení zpěvního výkonu, protože je nevede k pochopení poslouchané hudby.

Z toho důvodu je náplň hudební výchovy rozdělena na tři části: zpěv, přípravná cvičení s nutnými teoretickými poznámkami a předehrávaná hudba. Poctivou výukou těchto tří částí bude dán dětem na 1. stupni ZŠ základ, na němž je možno bezpečně dále rozvíjet jejich hudební vlohy.

Hlavní součástí hudební výchovy v národní škole je zpěv. Vyučování zpěvu není pro mnohé učitele problémem. Nacvičí se ročně určitý počet písní nejprimitivnějším způsobem, tedy hromadně se všemi žáky, bez ohledu na schopnosti jednotlivců. Ale bohužel výsledkem takovéto výuky je, že po celé školní docházce neumějí mnohé děti pořádně zazpívat píseň.

I z tohoto důvodu jsem se rozhodl napsat práci o tom, jak naučit správně děti zpívat, předat jim své teoretické a praktické dovednosti, případně objevit i výjimečně talentované děti, které by mohly zpívat nebo hrát na hudební nástroj ve sboru. Ale i děti, které nevynikají zvláštním hudebním nadáním, správnou metodou výuky mohu zlepšit jejich zpěv, takže s potěšením zjišťuji, že po nějaké době „falešně“ zpívajících žáků ubývá, a to je také cílem mého vyučování.

1. Teoretická část

1.1 Dechové ústrojí

Dýchání je činnost, jíž se provádí výměna plynů, a to jednak v plicích mezi vnějším vzduchem a krví (dýchání plicní), jednak mezi krví a tělesnými tkáněmi (dýchání tkáňové, také vnitřní). Vnitřní dýchání je jedním ze základních fyziologických pochodů, jež udržují život. Orgánem výměny plynů mezi vnějším vzduchem a krví jsou **plíce**, uložené symetricky ve tvaru dvou vaků v **dutině hrudní**. Vzduch proudí dovnitř **průdušnicí**, jež se dělí ve dvě hlavní **průdušky**, a to pro pravou a levou plíci. V plicích se průdušky mnohonásobně rozděluje v drobnější větévky, které se nakonec rozšiřují v **plicní váčky**. V těchto váčcích čili alveolách nastává vlastní výměna plynů: kyslík ze vzduchu přechází do krve, proudící v krevních kapilárách plicní tkáně, a opačným směrem zase kysličník uhličitý vystupuje z krve do alveol.

Povrch plic je pokryt jemnou blanou, **poplicnicí**, jež se svou zevní plochou dotýká **pohrudnice**. To je podobná blána jako poplicnice, jenže pokrývá vnitřní plochu dutiny hrudní. Tím je umožněno plicím, aby pružností své tkáně pasivně sledovaly pohyb stěn hrudního koše při jeho rozšiřování a také pohyb **bránice**.

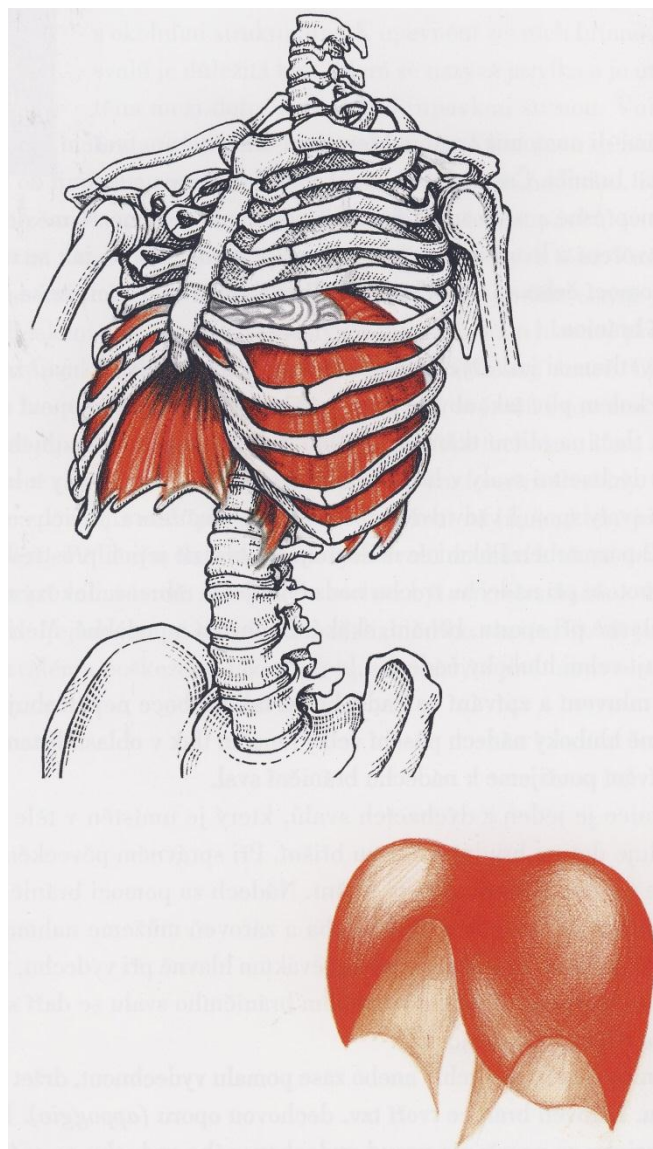
Důležité pro tvoření a kvalitu hlasu, zejména zpěvního, je, jak se nadechujeme, nebo pomocí čeho se nadechujeme. Nadechujeme se totiž pomocí bránice.

Dýchání se účastní dýchací svaly. Ty mají za úkol rozšířit prostor kolem plic tak, aby se plíce mohly při nádechu rozepnout, a při výdechu naopak tlačí na plicní tkáň, aby mohlo dojít k vydechnutí vzduchu. Nejdůležitějšími dýchacími svaly v lidském těle jsou mezižeberní svaly a bránice. Mezižeberní svaly spojují vždy dvě nad sebou umístěná žebra. Je jich celkem 11 párů mezi 12 páry žeber. Pokud se nadechujeme hlavně jejich prostřednictvím, je to vidět, protože při nádechu trochu nadzdvihujeme ramena. Takový nádech používáme hlavně při sportu, běhání, skákání, plavání a podobně. Mezižeberní svaly umožňují velmi hluboký nádech.

Při mluvení a zpívání se nadechovat tak hluboce nepotřebujeme, naopak přehnaně hluboký nádech působí velký fonační tlak v oblasti hrtanu. Při mluvení a zpívání použijeme k nádechu brániční sval.

Bránice [Bránice a dýchání] je jeden z dýchacích svalů. Který je umístěn v těle horizontálně a odděluje dutinu hrudní a dutinu břišní. Při správném pěveckém nádechu se bránice posune dolů do dutiny břišní. Nádech za pomoci bráničního svalu je vidět, mírně se vyklene oblast břicha a zároveň můžeme nahmatat zpevnění v bederní krajině. Bránice pomáhá zpěvákům hlavně při výdechu, tedy při fonaci, kdy se tvoří tón. Dobrým ovládním bráničního svalu se daří správně vydechovat a tvořený tón ovládat. Bránice umožňuje rychle anebo zase pomalu vydechnout, držet tón, pohrávat si s ním. Zároveň bránice tvoří tzv. dechovou oporu. Když tvoříme tón, hlasivky se uzavřou a proud výdechového vzduchu se opírá o brániční sval. Bránice se chová jako trampolína, a to usnadňuje fonaci zejména vysokých tónů. Brániční sval tedy tvoří oporu vydechovanému vzduchu. Je nutné se takto s bráničním svaem naučit pracovat.

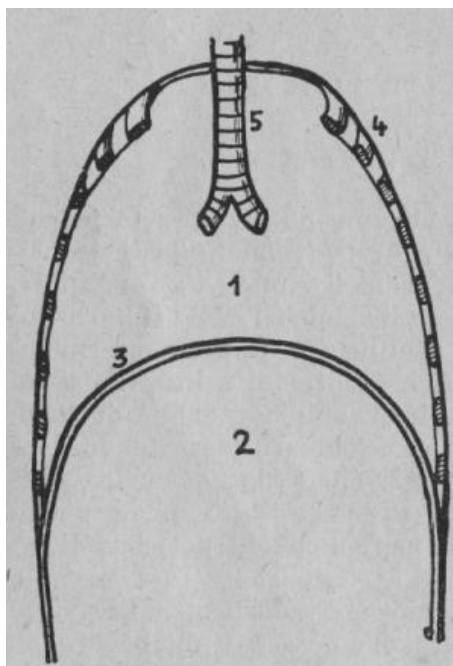
Při zpěvu je třeba ovládat výdech. Pokud se nadechneme prostřednictvím mezižebních svalů, nemůžeme ovládat svůj výdech, hlas je trhaný, tlačný, zajímavý. Proto je nutné naučit se řídit výdech pomocí jediného velkého svalu, kterým je bránice. Základem pěvecké techniky je pevná brániční opora dechu, protože nadechovat se pomocí bráničního svalu je nejdůležitější věc při pěveckém výcviku (Hála – Sovák 1955, s. 24).



Obr. 1 Bránice a dýchání

Dutina hrudní obsahuje hlavní orgány plíce a srdce a je tvaru zvonovitého, s užším koncem nahoře. Její stěny jsou vystlány hrudním (žeberním) košem, její spodina bránicí. Vnitřní plocha hrudní dutiny je vystlána pohrudnicí.

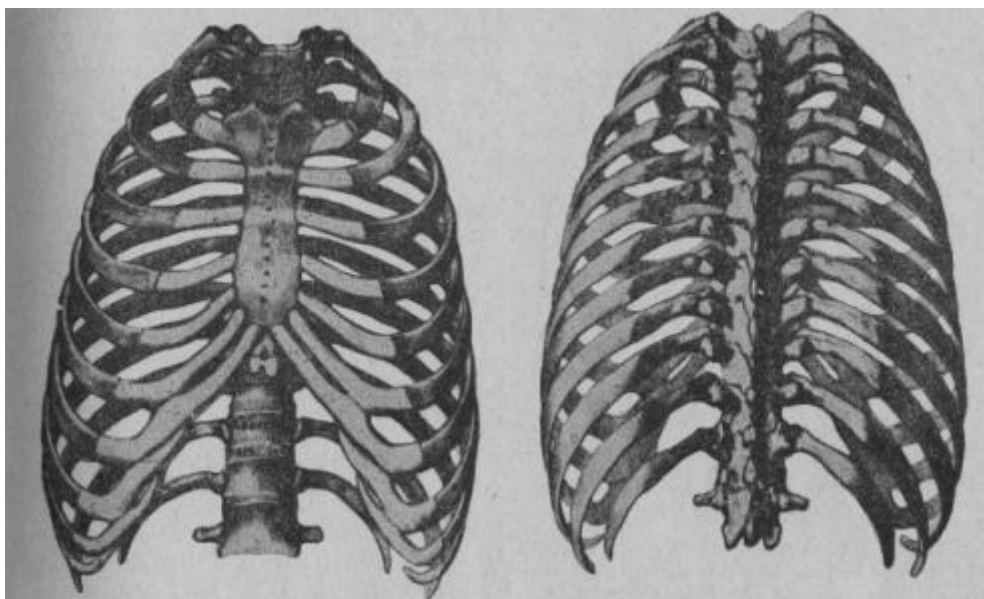
Hrudní koš. Jeho podstatnou oporu tvoří hrudní páteř, z níž vybíhá obloukovitě do stran a dopředu 12 párů žeber. Součástí hrudního koše je také hrudní kost. Sedm párů horních žeber se připojuje přímo k hrudní kosti pomocí pružných chrupavek. Další tři páry žeber se připojují ke chrupavce žebra, které je položeno výše. Toto připojení se nazývá nepřímé. Poslední dva páry žeber jsou vpředu volná, to znamená, že vstupují volně do hrudní dutiny.



Obr. 2 Hrudní koš

Popis hrudního koše [Hrudní koš]:

- 1) dutina hrudní
- 2) dutina břišní
- 3) bránice
- 4) stěna hrudního koše
- 5) průdušnice



Obr. 3 Kostra hrudního koše

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, s. 25

1. Popis obrázku [Kostra hrudního koše]:
 - Pohled zepředu (na hrudní kost se připíná 7 párů žeber přímo, 3 nepřímě, 2 páry spodní jsou vpředu volné)
2. Pohled zezadu [Kostra hrudního koše]:
 - skloubení hlaviček žeberních a postranních výběžků obratlových

Mezi žebry je uloženo svalstvo mezižeberní, jehož vlákna probíhají šikmo ve dvou vrstvách, z nichž průběh vnitřní vrstvy je téměř kolmý ke směru vrstvy vnější. Jedna skupina svalů uložená zevně žebra zdvíhá, kdežto druhá, probíhající uvnitř, je snižuje.

Jak jsem již uvedl výše, dutina hrudní je oddělena od dutiny břišní mohutným svaem, bránicí, jejíž střed je vyklenut vzhůru. Je-li svalstvo bránice uvedeno v činnost, vazivová kopule se snižuje a tím prostor hrudní dutiny rozšiřuje. Při tomto pohybu se stlačují orgány dutiny břišní, což způsobuje mírné vyklenutí břišní stěny.

Dýchací svalstvo dělíme podle toho, jakým způsobem pracuje, tedy na vdechové a výdechové.

- ❖ **Vdechové svalstvo** zdvíhá při klidném dýchání hrudní koš a snižuje klenbu bránice. Tím se rozšiřuje hrudní dutina a nasává se vzduch do plic. Ke vdechovému svalstvu patří vnější vrstva svalů mezižeberních a svaly bránice.
- ❖ **Výdechové svaly** působí opačně, zmenšují prostor hrudní dutiny a vytlačují tím vzduch z plic. K tomuto svalstvu patří především vnitřní vrstva svalů mezižeberních a svalstvo břišní. Bránice je sval vdechový a její pohyby při výdechu jsou pasivní. Je tedy špatné vést žáka při zpěvu k tzv. inervování bránice, neboť tímto úsilím se způsobí jenom její stažení, neboli činnost vdechová. Vyjmenované svalstvo působí jenom při dýchání klidovém, jeho činnost se omezuje na hrudní koš, páteř, hlava i končetiny zůstávají přitom volné.

Dýchání je prováděno pohyby hrudníku a pohyby bránice a stěny břišní. Podle toho, která z obou složek převažuje, rozeznáváme dva základní typy dýchání a to: 1. typ kostální (žeberní), tj. dýchání hlavně hrudní a 2. typ abdominální, tj. dýchání hlavně břišní a bránicové.

Typy dýchání jsou individuální a závisí spíše na hloubce dechu a poloze těla. Skoro vždy při změně polohy svislé ve vodorovnou se mění postupně u téhož člověka dýchání kostální v dýchání abdominální. Čisté typy dýchání vlastně ani neexistují, většinou jde o typy smíšené. Co se týče typu dýchání u zpěváků, bylo zjištěno, že se u jistých osob jejich typ dýchání nemění ani v různých hlasových polohách a že zůstává bez přeskolení dechu stále stejný. Nelze tedy tvrdit, že by některý z typů dýchání byl výhodnější.

Nosní dýchání znamená, že vzduch přichází do plic horními cestami dýchacími, a to znamená, že je vzduch zbavován prachové příměsi, kromě toho se stykem s nosní sliznicí zvlhčuje a otepluje a pak vchází do plic. Studený vzduch uvádí v činnost tzv. nosoplicní reflexy, a dýchání je prohloubenější. Na povrchu nosní sliznice se tvoří hlen, který posouvají jemné řasinky, vzduch je tedy jimi zbavován různých nečistot. Toto nosní dýchání nám postačuje v klidu. Někteří učitelé zpěvu požadují, aby se vtahování vzduchu dělo jen nosem. Takové vdechování trvá déle, než když je spojeno s ústním, také může být doprovázeno různými zvuky, což je neestetické, ale i neekonomické. Hodiny hudební výchovy by se měly proto konat v prostředí, které je hygienicky nezávadné.

Dýchání je ovládáno automaticky nervovými centry. Dýchací pohyby lze ovlivnit vůlí. Můžeme dech zastavit, zrychlit nebo prodloužit. Ale pohyby bránice se vůlí ovlivňovat nedají.

Poměr vdechu a výdechu

Při klidném dýchání trvá výdech o něco déle než vdech, přibližný poměr je 3:2. Tento poměr se mění při mluvení a při zpěvu, vzduch je vdechován rychleji, vydechování trvá déle. V obvyklém hovoru je poměr vdechu a výdechu asi 1:7, při zpěvu až 1:12 i více. Dále závisí délka výdechu také na tom, co se mluví, na formálním průběhu věty, při zpěvu pak závisí na stavbě muzikální. S tímto poměrem souvisí rychlost při mluvení, psychické vlivy, síla a výška hlasu.

Dýchání při zpěvu je charakterizováno rychlým, hlubokým a pravidelným vdechem. Výdech je prodloužený, zpomalený a prohloubený. Dýchání při zpěvu se dělí na tři fáze, a to:

- 1) nádech – můžeme nadechovat nosem, ústy nebo nosem a ústy současně. Nádech by měl být rychlý, hluboký a pravidelný. Ať se nadechujeme nosem nebo ústy, neměli bychom zvedat ramena. Nadechování se účastní především hrudník a břišní stěna.
- 2) Druhou fází je zadržení dechu, v této fázi se ani nenadechujeme, ani nevydechujeme, ale má dojít ke zklidnění a přípravě k výdechu.
- 3) Třetí fází je výdech, při němž se tvoří tón, začátek tedy musí být měkký a plynulý.

Při zpěvu se mohou vyskytnout tyto typy dýchání:

- ❖ *kostálně-abdominální*, tj. kombinace hrudního a bránicového dýchání.
- ❖ *kostální*
- ❖ *střídavý*, a to při stoupání tónové řady převážně abdominální, při klesání kostální.

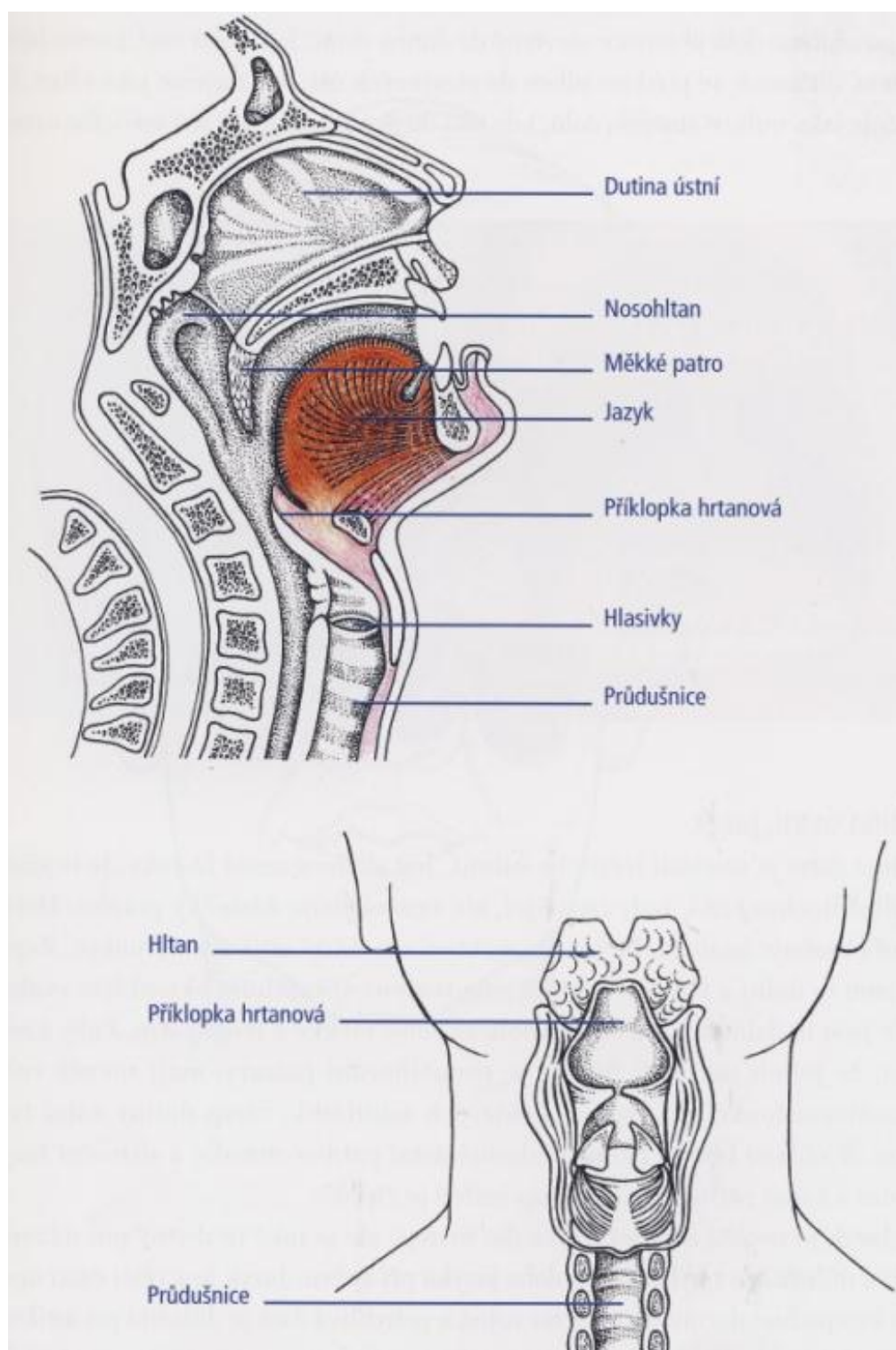
Počet dechů závisí na míře tělesné námahy, psychickém stavu, na změně teploty tělesné a teploty prostředí. Také je rozhodující i věk člověka. Děti dýchají rychleji než dospělí lidé (Hála – Sovák 1955, s. 25).

1.2 Hlasové ústrojí (fonační)

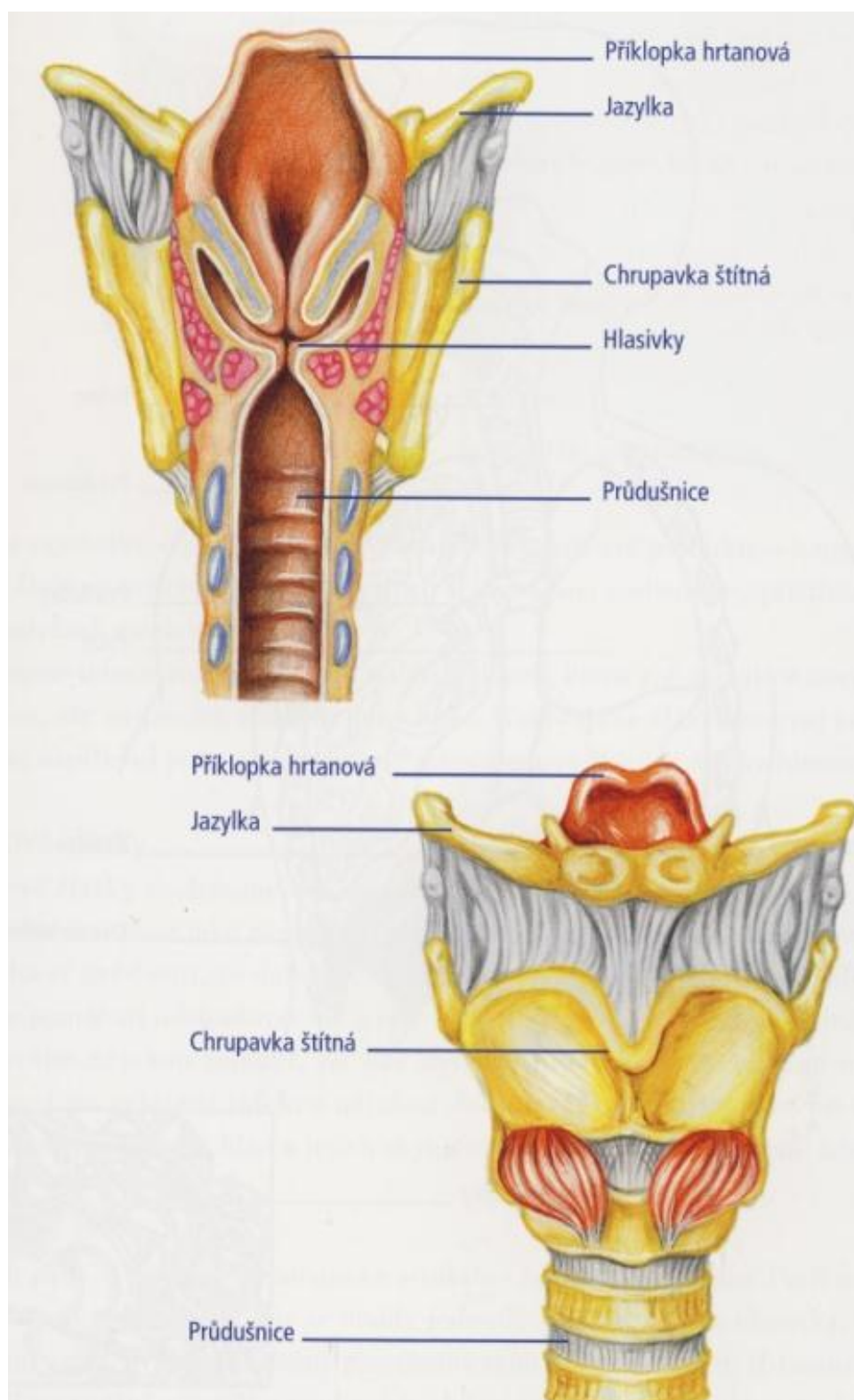
Hlasové ústrojí úzce souvisí s ústrojím dýchacím. Tvoření hlasu se však účastní i orgány patřící k trávicímu ústrojí, tedy dutina ústní a v ní umístěné orgány umožňující artikulaci, tj. jazyk, zuby, rty.

Hlasové ústrojí je uloženo v hrtanu (larynx), což je chrupavkami vyztužená trubice. V hrtanu jsou umístěné **hlasivky**.

Hrtan se nachází na přední straně krku, je součástí dolních cest dýchacích, od dolního hltanu ho odděluje **příklopka hrtanová** (epiglottis). Příklopka hrtanová brání tomu, aby jídlo nezaskočilo do dýchacích cest. V dolní části je hrtan spojen s horním koncem průdušnice. Zepředu je hrtan tvořen velmi objemnou **chrupavkou štítnou**, která se lidově nazývá ohryzek u mužů, u žen není nijak nápadná z vnějšího pohledu. Na chrupavku štítnou navazují směrem dolů další chrupavky, první z nich je **chrupavka prstěncová**, další chrupavky tvoří trubici, která se nazývá **průdušnice** (Hála – Sovák 1955, s. 37).



Obr. 4 Fonačně artikulační ústrojí
Vydrová, J.: Rady ke zpívání, s. 19



Obr. 5 Průřez hrtanem a průdušnicí
Vydrová, J.: Rady ke zpívání, s. 27

Mezi párové chrupavky patří **chrupavky hlasivkové**, na jejich spodní části je vydutá kloubní plocha, zasazená na protilehlou kloubní plochu chrupavky prstencové. Kloubní spojení chrupavek hlasivkových s chrupavkou prstencovou patří k nejsložitějším kloubním mechanismům v lidském těle, neboť jsou zde umožněny velmi rozmanité pohyby, obě chrupavky se mohou sblížovat, vzdalovat, sklápět vpřed, zdvíhat vzad nebo se otáčet rotačním nebo šroubovitým pohybem. Všechny tyto pohyby mají velký význam pro tvoření hlasu, protože jsou přenášeny i na hlasové vazy, které tyto pohyby vynuceně sledují.

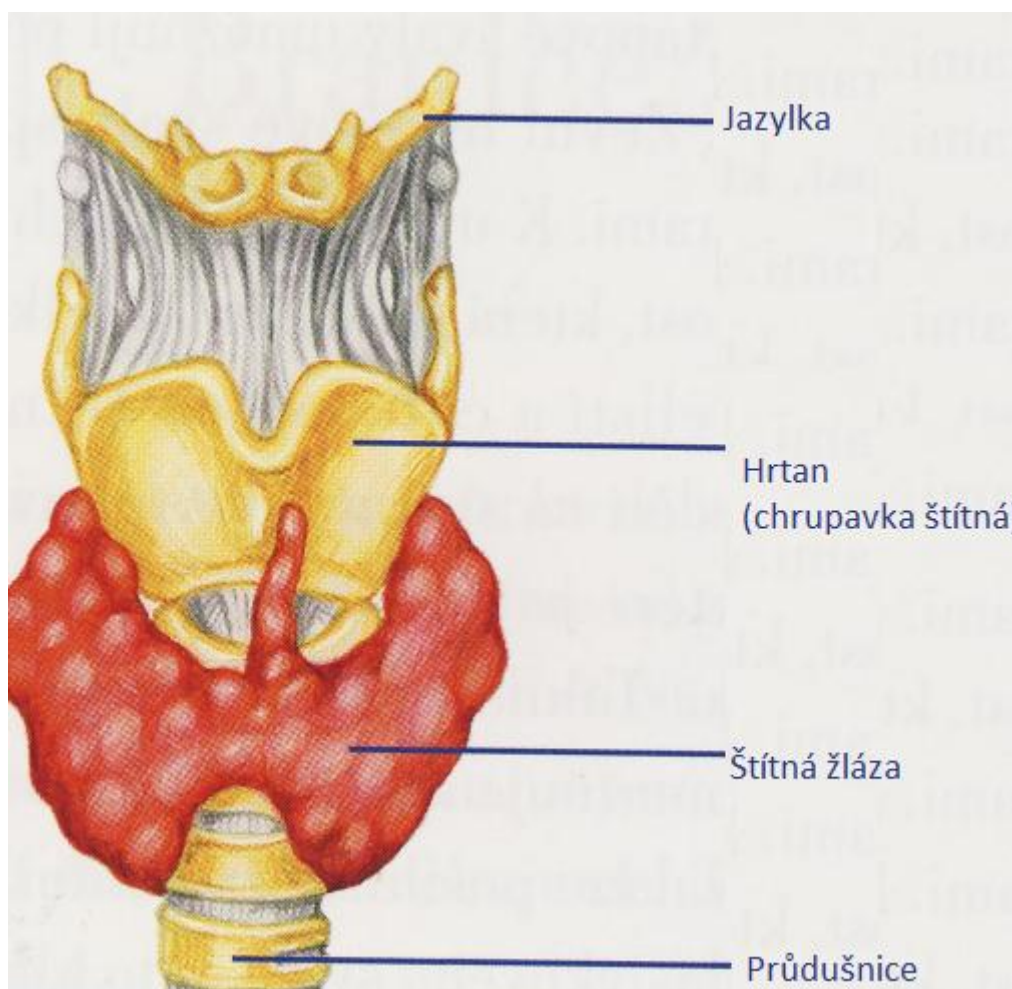
Hlasové vazy jsou umístěné horizontálně uvnitř chrupavky štítné. Vepředu jsou k chrupavce štítné připevněny pevně, vzadu jsou hlasivky připojeny volně, pohyblivě, a to pomocí drobných kloubů tak, aby se mohly otevírat a zavírat. Vzadu se zadní část vláken připíná k hlasivkovým výběžkům hlasivkových chrupavek. Anatomicky jsou vazy hlasové vlastně ztlustělým horním okrajem vazivové blány, která se táhne po vnitřní stěně horní části průdušnice.

Hrtanové svalstvo je uloženo vně i uvnitř hrtanu. Vnější hrtanové svalstvo připevňuje hrtan nahoře k **jazylce** a dole ke kosti hrudní. Vzadu jsou svalová vlákna hrtanová částí vchodu do jícnu. Vnitřní hrtanové svalstvo je upevněno na chrupavce prstencové i štítné a připíná se k chrupavkám hlasivkovým, a tím ovládá jejich postavení. Svalová hmota vyplňuje z velké části prostor mezi vnitřními stěnami chrupavky štítné a hlasovými vazy, tím se vytvářejí dva jednotné valy hlasových rtů – **hlasivky**.

Hrtanové svaly slouží k tomu, aby se mohly jednotlivé orgány, třeba hlasivky, hýbat. Svaly jsou řízeny prostřednictvím nervů z mozku. Vnitřní hrtanové svaly umožňují pohyby vnitřních částí hrtanu. Zevní hrtanové svaly spojují hrtan s okolními strukturami. Zevní hrtanové svaly upevňuje jazyk a je umístěna mezi dolní čelistí a chrupavkou štítnou. Vnitřní hrtanové svaly se dělí na **svěrače**, které zavírají hlasivky, a **rozvěrače**, které je rozevírají při nádechu. Další důležitý sval je zevní napínač hlasivek. Táhne k sobě chrupavku štítnou a prstencovou, a tím natahuje hlasivku a umožňuje zpěv vysokých tónů. Hlasivkový sval lze posilovat cvičením, a tím je hlasový projev. Chybným cvičením je možné ho poškodit. Protože hrtanových svalů svěračů i rozvěračů je mnoho, je důležitá jejich koordinace. Stačí chyba v pěvecké technice, která způsobí tlak na některé svěrače, a pohyb hlasivek při uzavěru fonační šterbiny, tedy při mluvení nebo zpěvu, už není plynulý. To je vždy znát na hlase, který je tlačенý a brzy unavený. Přílišným tlakem hrtanových svalů dochází k tomu, že

hlasivky na sebe narazí velmi tvrdě. Výsledkem může být drobné krvácení do jejich jemné sliznice a podslizničního vaziva. Tak se mohou poškozovat hlasové uzly a jiné nerovnosti na hlasivkách.

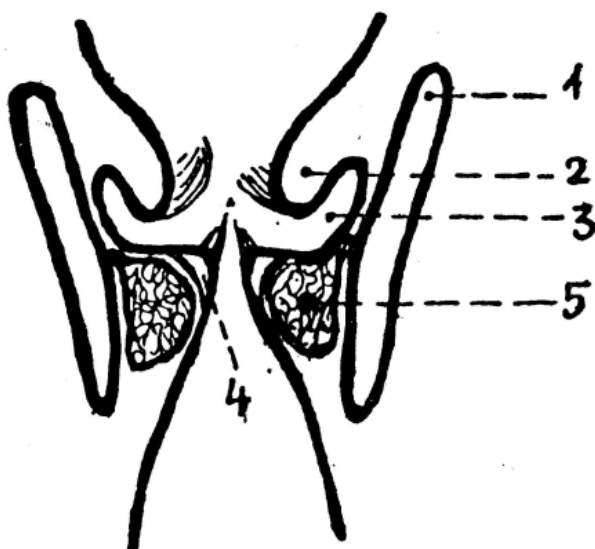
Zpěv nevyžaduje žádný tlak v oblasti hrtanu a hrtanových svalů.



Obr. 6 Hrtan a štítná žláza

Vydrová, J.: Rady ke zpívání, s. 29

Hlasivky zvané dříve pravé vazy hlasové, jejich oporou je skutečně tkáň, která se nazývá vaz. Pod vrstvou vazovou leží hlasový sval. Tyto malé svaly se nacházejí po obou stranách uvnitř hrtanu. Jejich prvotní funkcí je chránit dolní cesty dýchací před vniknutím cizích těles při polykání, jak už jsem uvedl výše. Druhým a pro člověka podstatným účelem je tvoření hlasu, jejich latinský název je také *plicae vocales*. Hmotu hlasivek se skládá z vazů hlasových a sousední hmoty svalové, jejíž hlavní část je sval hlasivkový. Celý tento útvar je pokryt sliznicí. Nelze tedy zaměňovat anatomicky ani funkčně hlasové vazy s hlasivkami. Hlasové vazy jsou jen část útvaru zvaného hlasivky.



Obr. 7 Svislý průřez hlasivkami v čelní rovině

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, s. 40

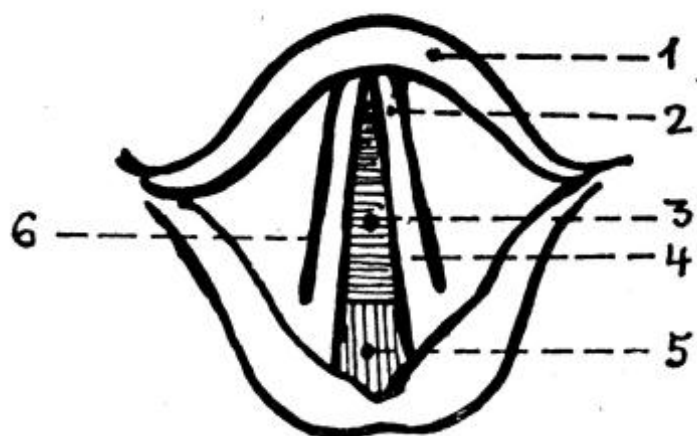
Popis obrázku [Svislý průřez hlasivkami v čelní rovině]:

- 1) Destička chrupavky štítné
- 2) Řasa výchlipková
- 3) Výchlipek hrtanový
- 4) Vaz hlasový
- 5) Sval hlasový

Délka hlasivek je různá podle věku a velikosti hrtanu. U dospělého člověka činí přibližně 1,5 až 2,5 cm. Hlasivky jsou bělavé a lesklé, protože jejich jemnou sliznicí prosvítá bílá hmota vazová. Na příčném průřezu mají hlasivky podobu dvou klínů, a to z toho důvodu, že hořejšek hlasivek je rovný a přechází v zaoblený vnitřní okraj, spodek hlasivek je zešíkmený do stran.

Mezi hlasivkami a vnitřní plochou hlasových chrupavek je **hlasová štěrbina** čili *glottis*.

Z hlediska funkčního dělíme hlasovou štěrbinu na dvě části, a to na přední část, blanitou a zadní, chrupavčitou. Úkolem **části blanité** je tvoření hlasu a úplného závěru, úkolem části zadní, **chrupavčité** je uvolnit svým rozšířením průchod pro vzduch při dýchání.

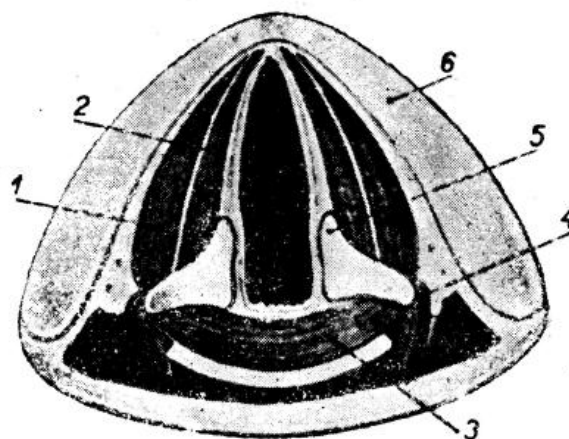


Obr. 8 Nárys hlasové štěrbiny

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, s. 41

Popis obrázku [Nárys hlasové štěrbiny]:

- 1) příklůpek hrtanový
- 2) hlasivka
- 3) blanitá část hlasové štěrbiny (slouží hlavně tvoření hlasu)
- 4) zadní úpon hlasivky (části blanité) na výběžek hlasivkové chrupavky
- 5) chrupavčitá část hlasivkové štěrbiny (slouží hlavně dýchání)
- 6) řasa výchlipková



Obr. 9 Svalstvo hrtanového vnitřku

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, s. 42

Popis obrázku [Svalstvo hrtanového vnitřku]:

- 1) sval postranní
- 2) sval hlasivkový
- 3) sval příčný
- 4) sval zadní
- 5) hlasivkový výběžek
- 6) chrupavka štítná

Při rozevření hlasivek se otevře prostor dýchací trubice a můžeme volně dýchat. Při fonaci, tedy když mluvíme nebo zpíváme, se hlasivky pohybují směrem k sobě a na chvíli uzavřou oblast hrtanu, jakoby brknou o sebe. Proudem vydechovaného vzduchu se rozkmitá slizniční povrch hlasivek, a tím se rozechvěje sloupec vydechovaného vzduchu a vzniká tak zvuk. Ten se potom zesílí v prostorách, které nazýváme rezonanční dutiny nebo rezonanční prostory.

Tvoření hlasu

Zdrojem zvuku lidského hlasu jsou kmitající hlasivky. Rozkmitáním hlasivek vzniká základní zvuk. Akustické vlastnosti tohoto základního zvuku se dotvářejí v systému rezonančních prostor hlasového aparátu lidského těla. Tóny charakteristické pro jednotlivé dutiny (rezonátory) se nazývají formanty, protože formují, dotvářejí základní zvuk.

Hlas tedy, přesněji řečeno, vzniká chvěním vzduchového sloupce nad hlasivkami. Hlasivky jsou při dýchání od sebe oddáleny tak, že hlasová štěrbina má tvar písmene V.

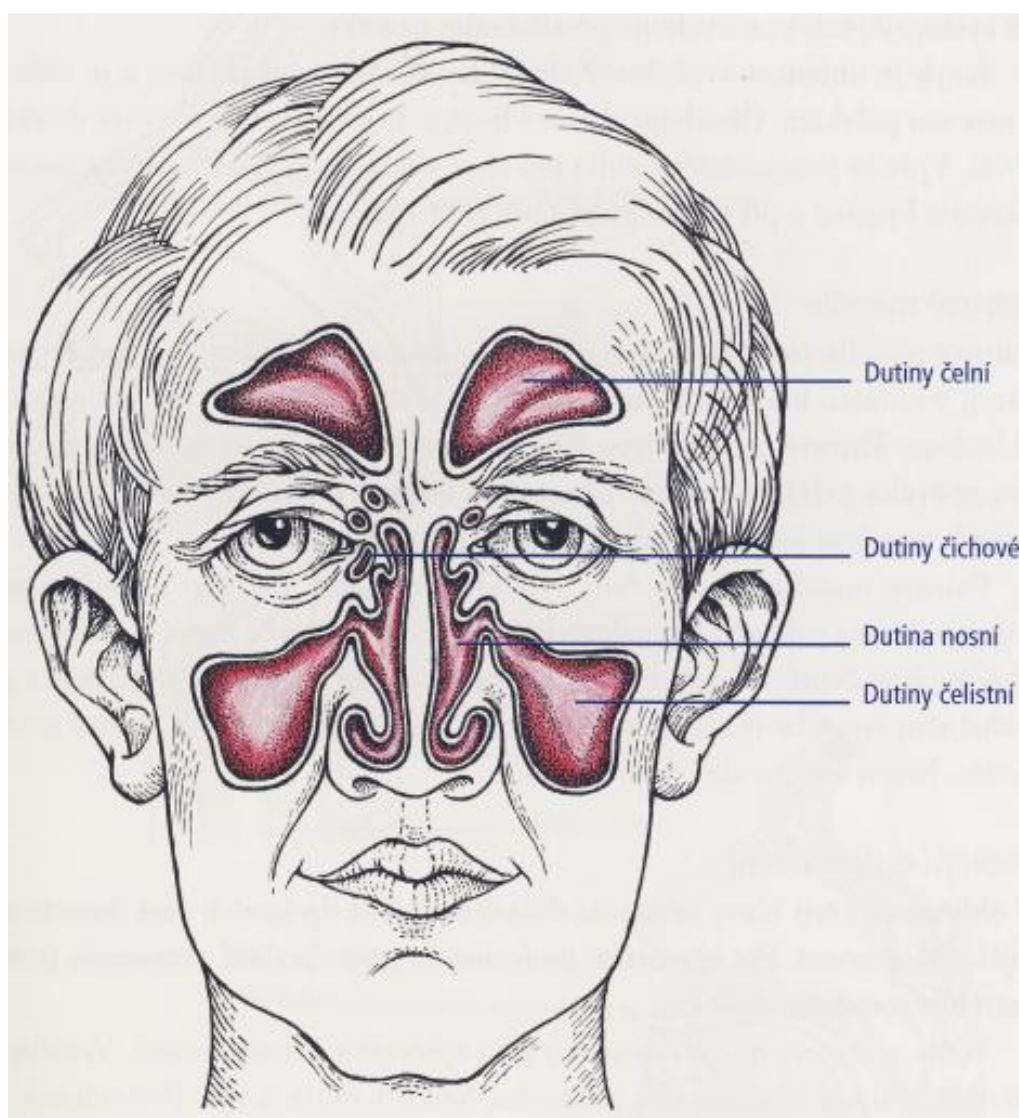
„Chceme-li vydat hlas, hlasivky se nervovým popudem po nádechu semknou, hlasová štěrbina se uzavře. Pod hlasivkami se nahromadí pod určitým tlakem vzduch. V okamžiku, kdy vzduch pod hlasivkami je silnější než síly, které drží hlasivky semknuté, výdechový proud oddálí na malý časový zlomek hlasivky od sebe. Hlasová štěrbina se rozevře, část vzduchu unikne, tlak vzduchu pod hlasivkami se opět sníží, hlasivky se opět pružně sevřou. Tímto střídavým otvíráním a zavíráním hlasové štěrbiny vzniká periodické chvění (kmitání, vibrace). Vzduch nad hlasivkami se střídavě zhušťuje a zředňuje, a tak vznikají zvukové vlny – tón.“ (Vrchotová – Pátová 1976, s. 8).

Pro dobré tvoření hlasu je správný a koordinovaný výdech, protože jím zpěvák rozezní své hlasivky správně ovládaným proudem vydechovaného vzduchu, který se opírá o brániční sval. Zrovna je důležitý i pěvecký nádech.

Rezonanční prostory lidského těla

Rezonančními prostory jsou část průdušnice pod hlasivkami, prostor nad hlasivkami formovaný tvarem příklopky hrtanové, dále je to dutina ústní, nosohltan a vedlejší dutiny nosní. V nosohltanu je uložena nosní mandle, kolem 15 – 17 let tkáň nosní mandle vymizí. Její funkce je imunologická. Pokud přetrvává dále do dospělosti, způsobuje potíže. Pokud je nosohltan blokován příliš objemnou nosní mandlí, rezonance je omezena, takový člověk huhňá a jeho hlas není pěkný.

Dutina ústní je součástí rezonančních prostor. Artikulátor je především jazyk, dále zuby, čelist a rty. Artikulátory umožňují obrovskou variabilitu zvuků a zároveň umožňují výslovnost a řeč. Rezonanční prostory člověka lze pomocí artikulátorů v dutině ústní měnit. Lidský hlas je nekonečně variabilní svou barvou a nekonečně flexibilní svými možnostmi tvořit zvuk.



Obr. 10 Vedlejší dutiny nosní
Vydrová, J.: Rady ke zpívání, s. 21

1.3 Vlastnosti hlasu

Lidský hlas hodnotíme podle jeho základních vlastností, jež jsou dány fyziologií hlasového ústrojí. Těmito vlastnostmi jsou barva, síla, výška, kvalita a pružnost.

Barva hlasu je každému člověku individuálně daná. Barva závisí na velikosti a tvaru rezonančních dutin, na jejich slizniční výstelce, na kvalitě tkání fonačně artikulačního aparátu, na jejich elasticitě. Také záleží na samohlásce, kterou chceme použít a na tom, kterou rezonanční dutinu hodláme rozeznít. Barva hlasu je dána počtem, výškou a silou svrchních hlasových tónů. Barva hlasu je dědičná. Barva hlasu se mění věkem, ale na jejím základním charakteru se nic nemění.

Síla hlasu závisí na schopnosti rozkmitání sliznice hlasivek, na proudu vydechovaného vzduchu, na odporu, který kladou hlasivky, na velikosti hlasivkového svalu, na umístění hlasivek v hrtanu, na velikosti krku a na tvaru a velikosti rezonančních prostor, také na zdravotním stavu celého organismu.

Výška hlasu závisí na délce hlasivek, na elasticitě vláken hlasivkových tkání a schopnosti rozkmitání jejich blanité části. Závisí také na pružnosti zevního napínače hlasivek. Výška je dána počtem kmitů hlasivek za vteřinu. Čím vyšší tón, tím větší počet kmitů za sekundu. Čím jsou hlasivky více napjaté, tím je tón vyšší, výška hlasivkového tónu je také závislá na tlaku výdechového proudu, čím je silnější výdechový proud, tím je vyšší tón. Změnu výšky hlasu korigujeme změnou napětí hlasivek, avšak i toto napětí má svoje hranice. Schopnost natažení a rozkmitání jsou anatomické vlastnosti hlasivek a jsou geneticky dané.

Kvalita hlasu označuje příměs neharmonických zvuků v hlase. Může se v něm objevit dyšná nebo chraptivá příměs, někdy je kvalita hlasu označována jako šustivý nebo sípavý hlas. Většinou se jedná o stavy, které jsou způsobeny onemocněním hlasivek, hlasovou únavou, nedomykavostí hlasivek a dalšími příčinami.

Pružnost a ohebnost hlasu je schopnost hlasu rychle a plynule měnit výšku zpívaných tónů. Tuto schopnost lze také zlepšovat správným cvičením (Hála – Sovák 1955, s. 112).

„Hlasové rejstříky jsou uměle stanovené řady tónů lidského hlasu, jejichž středy se vyznačují jistými charakteristicky odstupňovanými vlastnostmi jak fyziologickými (způsobem kmitání hlasivek, tvarem hlasové štěrbiny, utvářením resonančních dutin apod.), tak akustickými (změnami v zabarvení hlasu); přitom okrajové tóny sousedních řad plynule v sebe přecházejí.“ (Hála, – Sovák 1955, s. 61)

Rozdělují se na hluboký rejstřík – prsní, spodní, tj. řada hlubokých tónů

Vysoký rejstřík – hlavový, falsetový, tj. řada vysokých tónů, jež se nazývají falzetem a u necvičených hlasů pak fistulí.

Hlasové začátky, neboli nasazení tónu, je způsob, jakým se začíná fonace, tedy hlasové ústrojí uvádí ve znění vzduchový proud.

Hlasový začátek je trojí, a to *měkký* (jemný), při němž vzniká hlas nenáhle, plynule, postupným zesílením. Hlasivky jsou přiblíženy na malou vzdálenost, takže úplně netěsní, proudící vzduch tedy není zadržen, tedy od začátku se ho užívá k fonaci, takže hned první pomalé a hlubší kmity hlasové vytvoří tón. Zvukově a zdravotně je tento začátek pro hlas nejšetrnější a nejvýhodnější.

Zvláštní formou měkkého začátku je tzv. začátek *dyšný*, který se akusticky projevuje jako dechový šelest. Hlasivky se z výdechového postavení ke střední čáře jenom přibližují, takže před tónem, ale i s tónem slyšitelně uniká vzduch. Tento začátek není příliš šetrný.

Tvrký, ostrý, začátek se projevuje zvukově jako prudké vyražení hlasu. Hlasivky jsou těsně sevřené, proud vzduchu na ně narazí a svým tlakem je rozrazí. Teprve po tomto výbuchu dojde k pravidelné činnosti hlasivek. Je hlasu škodlivý, nezdravý a neekonomický, protože spotřebuje mnoho dechu (Hála – Sovák 1955, s. 113).

1.4 Rozlišování pěveckých hlasů

Dospělé lidské hlasy se rozdělují na mužské a ženské. Tyto se dále dělí podle rozsahu, často se používá i podrobnější dělení podle barvy hlasu.

Ženské hlasy se dělí na soprán, mezzosoprán a alt.

- ❖ **Soprán** je nejvyšší ženský hlas. Žena se sopránovým hlasem má délku hlasivek 13 – 16 mm. Hlasový rozsah je obvykle $h - h^2$.

Nejvyšší soprán se označuje jako koloraturní, jeho rozsah bývá do $e^3 - f^3$. Hlasivky jsou obvykle nápadně krátké (13 mm) při nádechu tvoří rovnostranný trojúhelník

Podle barvy hlasu se soprán dělí na mladodramatický a dramatický. Mladodramatický je barvou zvuku světlejší, mladší.

- ❖ **Mezzosoprán** je středně vysoký ženský hlas. Hlasivka má délku 17 mm. Hlasový rozsah mezzosopránového hlasu je mezi $g - g^2$.

- ❖ **Alt** je nejnižší ženský hlas. Délka altové hlasivky je 17 – 18 mm, nápadné bývá uložení hlasivek v hrtanu. V hrtanu jsou uloženy níže než hlasivky vyšších hlasů.

Rozsah altu bývá mezi $e - e^2$.

Mužské hlasy se dělí na tenor, baryton a bas.

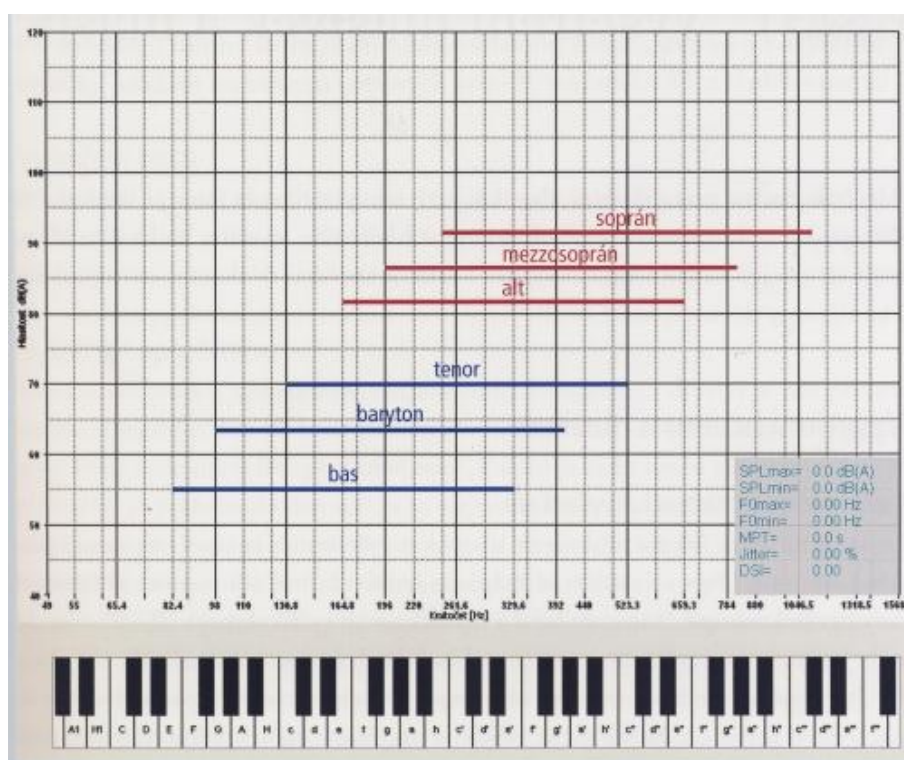
- ❖ **Tenor** je nejvyšší mužský hlas. Tenorové hlasivky mají délku 18 – 22 mm. Rozsah tenorového hlasu je mezi $H - h^1$ (ideálem je dosažení vysokého c , tedy c^2). Tenor se stejně jako soprán často specifikuje podle barvy hlasu. Světlejší je označován jako lyrický, tmavší jako hrdinný.

- ❖ **Baryton** je středně hluboký mužský hlas s délkou hlasivek mezi 20 – 22 mm. Hlasivky jsou uloženy hluboko v hrtanu, rozsah barytonového hlasu je mezi $G - g^1$.

- ❖ Bas je nejhlubší lidský hlas s nejdelšími hlasivkami kolem 25 mm. Svým rozsahem obsáhne $E - e^1$. Některé mužské hlasy obsáhnou rozsah barytonový i basový. Takový hlas se označuje jako basbaryton (Vydrová 2009, s. 47).



Obr. 11 Druhy hlasů



Obr. 12 Rozsah hlasů

Vydrová, J.: Rady ke zpívání, s. 51

Hlas dětský

Také hlas se během života vyvíjí a mění. Během prvního roku života se rozsah hlasu zvětšuje. Rozsah hlasu v předškolním období je jedna oktáva, přibližně mezi $d^1 - c^1$, a to jak u chlapců, tak u dívek. Všechny děti v tomto věku mají mluvní i zpěvní hlas podobný a mnohdy nelze sluchem odlišit, zda jde o hlas dívčí či chlapecký. Pro učitele je důležité uvědomit si, že rozsah hlásků běžných předškolních dětí je jen jedna oktáva. Proto je potřeba volit jednoduché písničky, které nepřesahují tento dětský hlasový rozsah a hudební sluch dětí pěstovat na melodiích, které jsou přiměřené stupni jejich vývoje a dovednosti. V předškolním věku se vytvářejí zpětnovazebné reakce na slyšený zvuk. Navštěvuje-li dítě školku nebo školu, kde děti společně zpívají falešně a učitel nebo učitelka je nekoriguje, pak se dítě naučí také zpívat špatně, nedochází k posilování muzikálnosti (Vydrová 2009, s. 55).

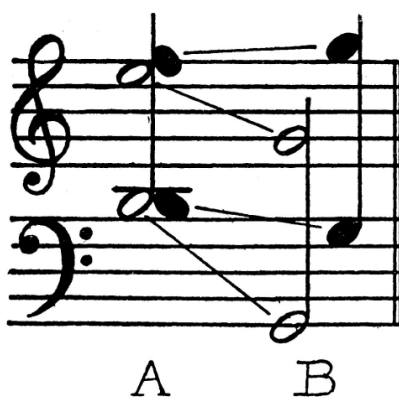
1.5 Mutace

Po sedmém roce věku se pomalu rozšiřuje hlasový rozsah běžných dětí přes jednu oktávu až do období, kdy začíná mutace. Existují děti s rozsahem větším, ale těch je málo. U starších dětí zaznamenával průměrný upotřebitelný rozsah zpěvního hlasu Kulínský (B. Kulínský, Fonetická studie o dětském hlase (fil. fak. KU, 1950).

Zjistil tyto poměry: u děvčat devítiletých byl rozsah h- fis2, u dvanáctiletých g – as2. U devítiletých chlapců b – f2, do 12 let se rozšíří na g – fis2. U chlapců je oblast upotřebitelného rozsahu asi o malou tercii nižší.

Růst hrtanu a vývoj hlasu souvisí s vývojem pohlavních žláz a jsou u obou pohlaví tak rozlišeny, že je možno tvar hrtanu a charakter hlasu pokládat za jeden z tzv. druhotných pohlavních znaků. V pubertě dochází ke změně hlasu asexuálního dětského k rozlišení mutací, tj. změnou nepohlavního hlasu dětského v hlas pohlavně rozlišený.

Za **mutace** v době pohlavního zrání (po 12. roce u dívek a po čtrnáctém roce u chlapců) se zvětšuje hrtan u obou pohlaví nápadněji. Hlasivky se prodlužují u chlapců až o 1 cm, u dívek asi o 3 – 4 mm. V souvislosti s těmito anatomickými změnami se hlas prohlubuje. Jeho rozsah se zvětšuje u chlapců a dívek nesterjné. U chlapců se dolní hranice snižuje o oktávu, horní asi o sextu. U dívek se dolní hranice rovněž snižuje, ale méně než u chlapců, asi jen o tercii, kdežto horní se naopak o něco zvýší.



Obr. 13 Změna hlasu za mutace

Popis obrázku [Změna hlasu za mutace]:

Dětský hlas se mutací prohloubí z rozsahu A do rozsahu B. Bílá nota označuje chlapce, černá dívky.

Mutace u dívek končí kolem 15. roku a u chlapců kolem 17. roku. Měnění hlasu trvá 2 – 3 měsíce, v některých případech i půl roku a probíhá u dívek rychleji a méně nápadně než u chlapců. U chlapců je zvětšení chrupavky štítné nápadné, chrupavce štítné se lidově říká ohryzek. Dětská hlasivka má délku asi 10 mm, dospělá asi od 13 mm (koloraturní soprán) – 25 mm (bas nebo basbaryton).

Růstová akcelerace probíhá mnohdy překotně, během několika málo měsíců, a to bývá důvod, proč zejména chlapcům, hlas někdy přeskakuje. Chvilku trvá, než se vytvoří nová zpětná vazba, tedy než si mozek na nový hlas zvykne a reaguje novým nastavením hlasivek na jiný, většinou daleko nižší zvuk, než byl zvyklý. Protože u dívek k tak překotným změnám a tak výraznému růstu nedochází, není u nich přeskakování hlasu nápadné.

Přehnaně namáhat hlas a hlasivky v období mutace je nesprávné. Hlas v období mutační přeměny trpí zvýšenou únavností. Pokud dítě navštěvuje hodiny sólového zpěvu, učitel by měl zvolit a zařazovat cvičení, která dítě dobře zvládne. Má-li dítě o zpěv zájem, není nutné chlapce vyřazovat. Dobu mutace klidně přečká pod odborným vedením pedagoga.

Ve sborech ale sbormistr nemůže uhlídat, zda jeho mutující zpěváci používají svůj hlas uvážlivě. Dobrý sbormistr by si měl své svěřence poslechnout při sólovém zpěvu alespoň třikrát do roka. Když objeví mutujícího chlapce, měl by ho na několik měsíců vyřadit. U chlapců je to jednoduché, protože mutující hlas se nepřehlédne. Složitější je to u dívek. Jestliže hlas dívky ztratil nosnost, je mírně zastřený, získal nápadné přechody mezi rejstříky, je jasné, že se jedná o mutační přeměny. Hlasivky jsou trvale překrvené. Ani dívky v tomto období nelze zatěžovat namáhavým sborovým zpěvem. Důležité je přeradit mutující dívku do takového hlasu, kde nebude namáhat oblast svých rejstříkových přechodů a v klidu tak přečká období mutační přeměny hlasu. Hlas v období mutace je zastřený, rychleji se unaví nebo má rozdílnou akustickou kvalitu hlasových rejstříků. U některých jedinců hlasová přeměna nečiní problémy, ale jiní se mohou potýkat s hlasovými problémy několik let.

I v období dospělosti hlas dozrává. Nejvíce je to patrné několik let po dokončení mutace. Ta končí u dívek, když se zastaví růst. Chlapci rostou mnohem déle až do věku kolem dvaceti let. Ukončení růstu souvisí s pohlavním dozráváním (Hála – Sovák 1955, s. 137).

Po dvacátém roce věku se již hlas zkvalitňuje cvičením. Hlasový sval i ostatní hrtanové svaly pomalu nabývají na objemu a velikosti. Hlas je při kvalitním tréninku čím dál tím nosnější a sytější. Pěvecké umění se zdokonaluje po celý život. Absolutní vrchol dosahuje u většiny hlasových profesionálů po třicátém roce věku. Záleží vždy na správném zacházení s hlasem. Zpěváci by měli dodržovat dokonalou pěveckou techniku, vyvarovat se zánětlivým onemocněním, vyhnout se inhalování cigaretového kouře a nepřiměřené konzumaci alkoholu.

A nakonec ve stáří, kolem sedmdesátého roku, se rozsah hlasu zmenšuje. U mužů se v té době hlasová poloha lehce zvýší, kdežto u žen se naopak sníží. Dochází totiž ke stárnutí kloubů, které umožňují pohyb hlasivek při fonaci. Proto je stařecký hlas tak roztřesený. Atrofické hlasivky se totiž při fonaci nedovírají a hlas vlivem této fonační štěrbiny získává dyšnou příměs (Hála – Sovák 1955, s. 138).

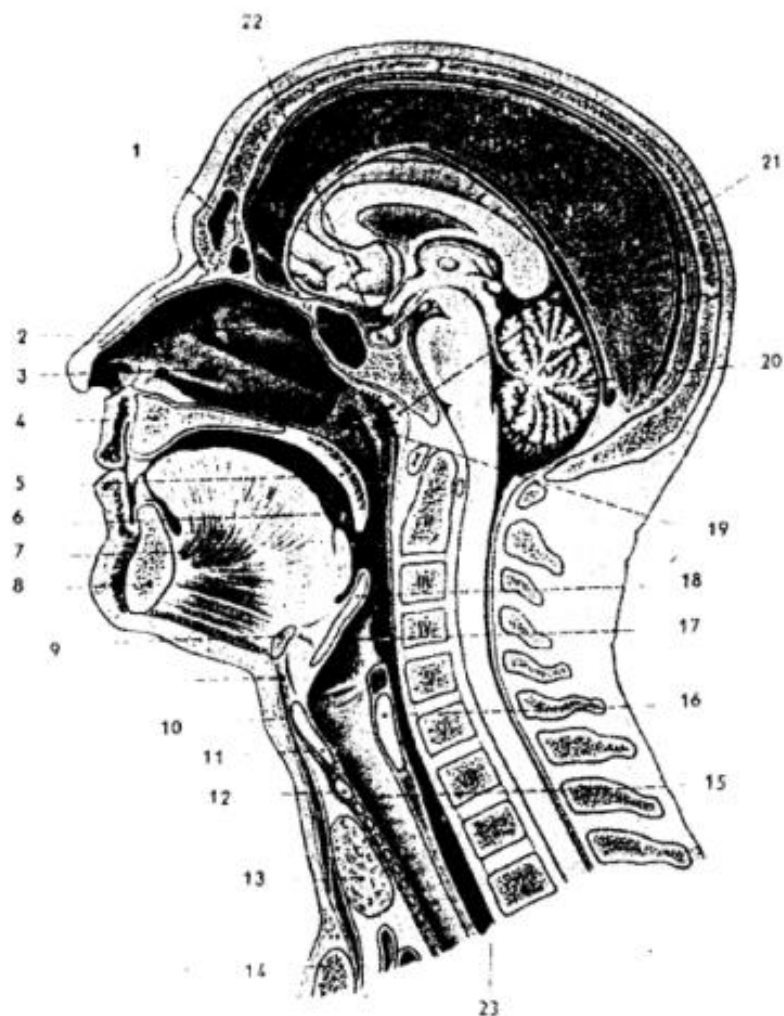
1.6 Artikulační ústrojí

Artikulační ústrojí jsou dutiny nad hrtanem a mluvidla. Skládá se ze tří dutin, a to z dutiny hrdelní, dutiny nosní a dutiny ústní. Ve fonetice se užívá názvu hrdelní, hltan je lékařský název.

Dutina nosní je akusticky stále naladěna na stejný tón, který se může přidávat jen jako zvláštní zabarvení k tónu již znějícímu v dutině ústní.

Dutina hrdelní se rozkládá bezprostředně nad hlasivkami a končí (z fonetického hlediska) v místech, kde je jazyk při artikulaci nejbližší patru. Při řeči se účastní jako rezonanční prostor. Její objem je proměnlivý pohybem kořene jazyka, pozicí jazyka v ústech a činností svalů hrdla. nemá tak pevný tvar jako nosní a mění se podle toho, kterým směrem se v ústech pohybuje jazyk.

Dutina ústní je vpředu ohraničena rty, vzadu přechází do dutiny hrdelní. Hranice mezi oběma dutinami je z fonetického hlediska přibližně v místech, kde se jazyk nejvíce přibližuje k patru. podléhá největším změnám. Dá se měnit nejen její velikost a tvar pomocí různého postavení jazyka a různé vzdálenosti obou čelistí, nýbrž i její otvor, a to různým postavením a utvářením rtů. Je proměnlivým rezonátorem (Hála – Sovák 1955, s. 103).



Obr. 14 Resonanční dutiny nad hrtanem

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, s. 112

Popis obrázku [Obr. 14]:

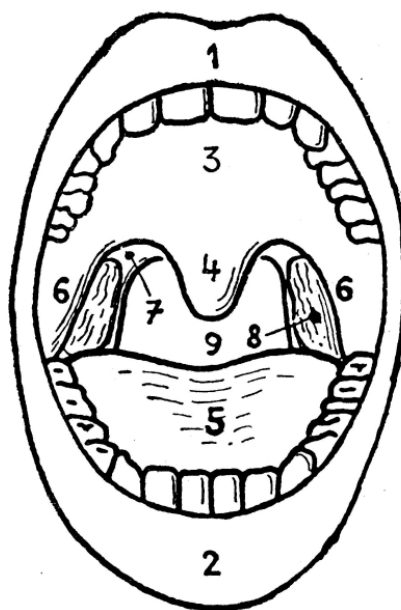
- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 1. dutina čelní | 13. štítná žláza |
| 2. dutina kosti klínové | 14. Hrudní kost |
| 3. dutina nosní | 15. průdušnice |
| 4. tvrdé patro | 16. Tělo chrupavky prstencové |
| 5. měkké patro | 17. vchod do hrtanu |
| 6. mandle patrová | 18. příklůpek hrtanový |
| 7. jazyk | 19. nosohltan, ústí sluch. trubice |
| 8. dolní čelist | 20. mozeček |
| 9. jazylka | 21. nosohltanová mandle |
| 10. hlasivky | 22. žláza podvěsná (hypofýza) |
| 11. chrupavka štítná | 23. jícen |
| 12. oblouk chrupavky prstencové | |

Dutina ústní je počátkem trávicí soustavy. Její sliznice nemá řasinky. Je to sliznice dlaždicobuněčná, tedy pevnější, ale nezachycuje částčky prachu. Dutina ústní umožňuje artikulační funkce. Zepředu jsou to dolní a horní ret, dále jsou to dolní a horní čelist spolu se zuby, měkké a tvrdé patro. Zuby mají, kromě své základní funkce rozměňování potravy, rovněž funkci při tvoření některých souhlásek. Strop dutiny ústní tvoří patro. V oblasti hltanu jsou v dutině ústní patrové mandle a slizniční řasy, přední a zadní patrové oblouky, uprostřed je čípek.

Jazyk je rovněž součástí trávicího ústrojí, ale je nezbytný pro mluvení. Velmi důležitá je i hybnost a poloha jazyka při zpěvu. Jazyk je z větší části upevněn ke spodině dutiny ústní. Jeho volná a pohyblivá část je důležitá při artikulaci všech hlásek. Přední volná část jazyka je někdy omezována takzvanou podjazykovou uzdičkou. Pokud se zjistí, že dítě kvůli ní mluví špatně, jazyk se uvolňuje přestřížením uzdičky.

Jazyk slouží k rozměňování potravy a je důležitý v procesu polykání. Obsahuje chuťové buňky. Vpředu jsou umístěna čidla pro chuť sladkou, na bocích jazyka pro chuť slanou a kyselou a při kořeni jazyka pro chuť hořkou.

Boky dutiny ústní tvoří tváře, které mají také svůj význam. Souhra kruhového svalu ústního a svalu lícního je jemně odstupňována a projevuje se také při tvoření některých hlásek mimikou obličeje.



Obr. 15 Dutina ústní (pohled zepředu)

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, s. 109

Popis obrázku [Dutina ústní (pohled zpředu)]:

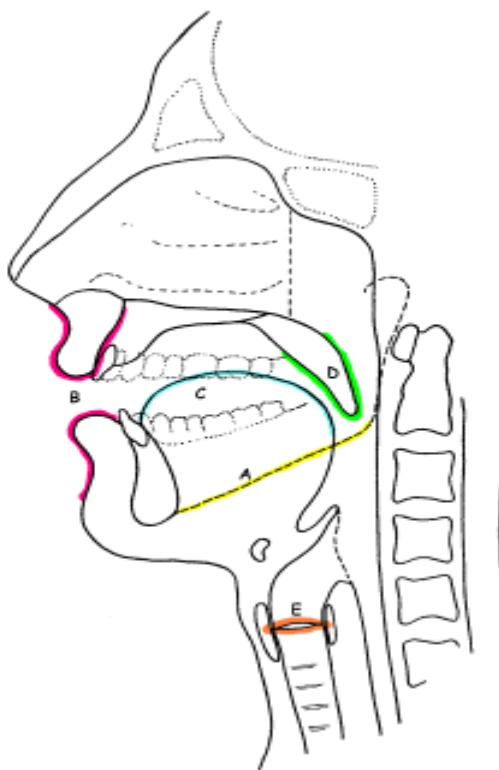
1. horní ret
2. dolní ret
3. tvrdé a měkké patro
4. čípek
5. jazyk
6. přední oblouk patrový
7. zadní oblouk patrový
8. patrová mandle
9. hltan

Kostěná stavba dutiny ústní je tvořena horní a dolní čelistí. Dolní čelist má tvar podkovy, vzadu je ukončena dvěma rameny, které vybíhají v tupém úhlu vzhůru, nahoře je upevněna k lebeční spodině čelistními klouby, jež jí umožňují pohyb potřebný pro otvírání úst i pro žvýkání. Obě čelisti mají na okrajích výčnělky pro chrup, tzv. výběžky zubní, alveolární. Mezi výčnělky horní čelisti se táhne strop dutiny ústní, tvořený obloukovitě zaobleným a mírně vzhůru vyklenutým tvrdým patrem. Tvrdé patro jsou dvě tenké, souměrné kostěné destičky, jež tvoří celek pokrytý sliznicí. Na rozdíl od stropu, který je kostěný, skládá se spodina dutiny ústní z částí měkkých, jež jsou uloženy v podkovovitém prostoru dolní čelisti. Svalstvo tohoto prostoru nadzdvihuje nebo snižuje spodinu ústní, v níž se nachází jazyk.

Strop dutiny ústní není ukončen zadním okrajem tvrdého patra, nýbrž pokračuje dále dozadu jakožto plochý, clonovitý a pohyblivý útvar zvaný měkké patro. Vlastní hmotou měkkého patra je svalstvo, a to svaly směřující vzhůru (zvedače a napínače) a svaly směřující dolů v tzv. paterních obloucích, jež jsou dvojce, přední a zadní.

Hlavní činností měkkého patra je provádění patrohltanového závěru, jímž se odděluje dutina nosní a nosohltanová od dutiny ústní a hltanové. Provádění závěru se účastní i stěna hltanová. Měkké patro se kopulovitě nadzdvihne a jeho zadní okraj s čípkem přitom směřuje dolů, zároveň se protilehlá část hltanové stěny dostředivě zužuje, někdy na ní vzniká vyklenutí zvané val (hrbol) Passavantův. Patrohltanový závěr se tvoří kruhovitě neboli ve formě tzv. sfinkteru (svěrače), asi jako když se sevře pěst. Sliznice hltanová se přitom zřasí. Závěr se provádí jen při polykání a při velké většině mluvních pohybů. Bez závěru by totiž unikal

nosem skoro všechnen vzduch potřebný ke tvoření hlásek, některým z nich by pak chyběl také tlak nutný pro jejich artikulaci.



Obr. 16 Aktivní mluvní orgány

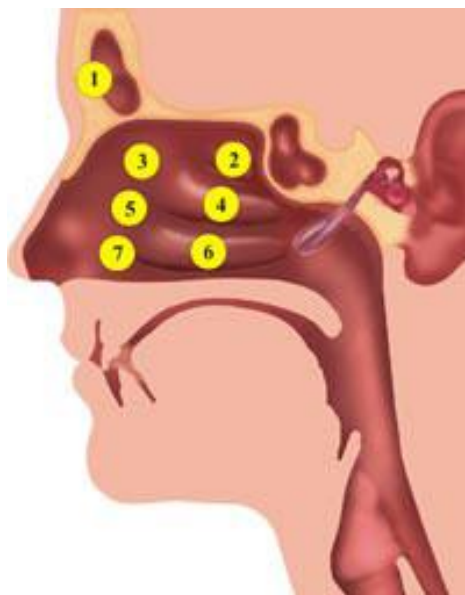
<http://is.muni.cz/elportal/estud/ff/js07/fonetika/materialy/ch05s01>.

Popis obrázku [Aktivní mluvní orgány]:

- A. mandibula (dolní čelist)
- B. labia (rty)
- C. lingva (jazyk)
- D. velum (měkké patro)
- E. chordae vocales (hlasivky)

Dutina nosní je objemný, vzduchem vyplněný prostor nad a za nosem uprostřed tváře. Je to spojená dutina zevního nosu a kostěné dutiny nosní. Přístup do nosu z vnějšku je umožněn nosními otvory. Po obou stranách těchto otvorů jsou měkká chřípí. Dutina nosní je úplně rozdělená přepážkou nosní, která je chrupavčitá, vzadu kostěná, na pravou a levou část. Strop dutiny nosní je tvořen spodinou lebeční. Při horním okraji přepážky je umístěno ve sliznici ústrojí čichové. Spodina nosní dutiny je tvořena tvrdým patrem, na postranních stěnách jsou uloženy stupňovitě nad sebou valovité útvary zvané *nosní skořepky*, největší z nich je dolní. Tyto skořepky vymezují tři průduchy, jedním je dolní průduch nosní, na jehož boční stěně

vyústí uje slzovod. Dalším je střední průchod nosní, zde se nalézá vyústění dutiny čelistní. Tento průduch má pro dýchání největší význam, protože tudy prochází hlavní proud vzduchu, který směřuje do plic. Třetím průduchem je průduch nosní. Do tohoto průduchu vedou dutiny klínové a čelní kosti. Vzadu je nosní dutina ukončena dvěma otvory, jež se jmenují choany. V rovině choan končí nosní přepážka. Dutina nosní končí vzadu tam, kde je zadní okraj tvrdého patra.



Obr. 17 Dutina nosní

<http://www.centrumzdravi.net/site/site-gallery/dolphin/nos.jpg>

Popis obrázku [Dutina nosní]:

1. Čelní dutina
2. Horní nosní skořepa
3. Horní nosní průduch
4. Střední nosní skořepa
5. Střední nosní průduch
6. Dolní nosní skořepa
7. Dolní nosní průduch

celá nosní dutina je vystlána sliznicí, složenou na povrchu z řasinkovitých buněk. Drobné řasinky zachycují a svým pohybem směrem k nosohltanu odstraňují veškerý prach z vnějšku, ale i hlen tvořící se v nose. Vzduch nasávaný při dýchání do plic se tedy očišťuje při průchodu nosní dutinou od prachu a jiných nečistot. Přitom se zároveň v dutině nosní otepluje a zvlhčuje nosním hlenem. Cesta vzduchu není přímočará, neboť v nose jsou četné záhyby a

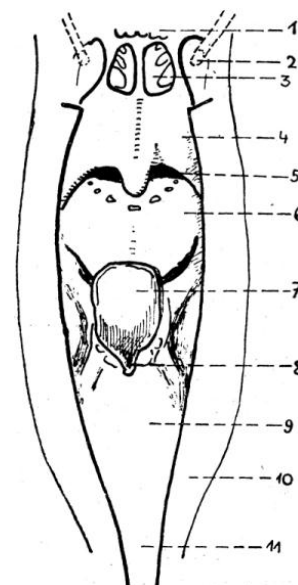
tím vzniká mnoho virů. Vzduchový proud přichází do styku s čichovým orgánem, který se nachází v nejvyšší části nosní dutiny. Také se mění v dutině nosní při nasávání vzduchu do plic vzdušný tlak, který při vdechu klesá a stoupá při výdechu. Touto ventilací je umožněna dostatečná výměna vzduchu ve vedlejších nosních dutinách, tedy v čelistní, čelní, čichové a klínové dutině.

Vedlejší dutiny nosní (sinussae) jsou součástí dýchacích cest a patří k rezonančním dutinám. Jsou spojeny s dutinou nosní a vyúsťují do střední části každého nosního průduchu. Velkých dutin je pět. Dvě čelistní, dvě čelní a jedna vzadu za nosem, na bázi lebni, a jmenuje se klínová dutina. Obě kostěná nosní křídla obsahují velké množství dutinek jako houba. Tyto dutinky se nazývají dutiny čichové. Je velmi významné pro znělost hlasu, aby všechny tyto dutiny byly vyplněny vzduchem a ne tekutinou či zbytnělou sliznicí, jak tomu bývá při nejruznějších zánětech.

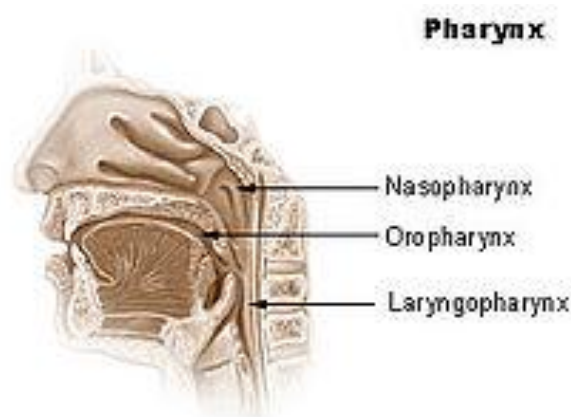
Dutina hltanová (pharynx) je společný oddíl trávicí a dýchací soustavy, kde se potrava smršťováním svalů posouvá do jícnu a žaludku. Skládá se ze tří částí, a to z nosohltanu, ústní části hltanu a hrtanové části. Strop dutiny hltanové přechází ve strop dutiny nosní. Dutina hltanová je vpředu ohraničena zadním okrajem choan a tvrdým patrem, kořenem jazyka a předním okrajem hrtanového vchodu. Vzadu ji ohraničuje hltanová stěna, složená ze svalových vláken a pokrytá sliznicí. Dutina hltanová dole na úrovni hrtanu přechází v ústí jícnu.

Popis obrázku [Dutina hltanová (pohled zezadu)]:

1. klenba nosohltanu
2. ústí a průběh sluchové trubice
3. choany
4. zadní plocha měkkého patra
5. dutina ústní
6. kořen jazyka
7. příklůpek hrtanový
8. vchod do hrtanu
9. zadní stěna
10. odsunutá zadní stěna hltanová
11. jícen



Obr. 18 Dutina hltanová (pohled zezadu)



Obr. 19 Schéma hltanu

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Hltan>

Nosohltan (nasopharynx) je část, kde je hltan spojen choanami a dutinou nosní. Za choanami jsou po obou stranách otvory do sluchové trubice Eustachovy, jež spojuje nosohltan s dutinou bubínkovou ve středním uchu. Činností horních svalů měkkého patra se ústí Eustachovy trubice zužuje, čímž se dutina bubínková ventiluje. Někdy se stane, že se stěny trubice slepí, a tak ventilace nemůže probíhat, vzduch dutiny bubínkové se vstřebává, a tak vzniká pocit „zalehlého“ ucha.

Mezi patrem a hřbetem jazyka souvisí hltan s dutinou ústní a zde je tzv. **ústní část hltanu – oropharynx**.

Laryngopharynx, také hypopharynx je hrtanová spodní část hltanu a nachází se dole za kořenem jazyka a přímo nad hrtanem. V místě, kde je napojen hrtan, je umístěna hrtanová záklopka neboli příklůpek hrtanový. Ta se při polykání uzavře a chrání vstup, např. sousta, do další části dýchacích cest.

V kruhu okolo hltanových ústí je rozložena mizní tkáň, a to hlavně po obou stranách oropharynxu v lůžku mezi patrovými oblouky, tzv. **patrová mandle** (tonsillae), tedy mezi předním a zadním patrovým obloukem. **Patrové oblouky** jsou slizniční řasy navazující na měkké patro. Mají pro zpěváka zvláštní funkci, účastní se tvoření tónu, rozechvívají se spolu s jazykem a jsou jedním ze zdrojů přirozeného vibrata.

Na přechodu klenby hltanu ve stěnu zadní, vedle patrových mandlí, tvoří tkáň třetí, **nosohltanovou (nosní)** mandli, její funkcí je podílet se na obraně organismu proti infekci. Nejvíce je vyvinutá u dětí ve věku 4–7 let, poté se zvolna zatahuje, u dospělého člověka je

většinou nepatrná. U dětí však někdy dochází k jejímu značnému zvětšení a může tak dojít k ucpání vchodu do choan. Toto ucpání znemožní dýchání nosem. Kromě těchto mandlí se nacházejí pod sliznicí hltanu při ústí Eustachovy trubice **mandle tubární** (*tonsilla tubaria*). Na kořeni jazyka je pak také mandle jazyková, také chrání organismus před infekcí ze vzduchu. Na přechodu klenby hltanu ve stěnu zadní je nahromadění lymfatické tkáně, podmiňující hrbol. Označuje se jako **mandle hrtanová** - nosní mandle. U dětí někdy dochází k jejímu značnému zvětšení, takže může zcela ucpat vchod do choan, čímž znemožní dýchání nosem.

1.7 Tvorba hlasu (fonace)

Aby byl vytvořen hlas musí dojít k fonační postavení hlasivek a pak jejich kmitáním k rozkmitání vzdušného sloupce v rezonančních dutinách nad hlasivkami vydechovaným proudem vzdušným z dolních dýchacích cest.

Takto vzniklý zvuk je nazýván tónem, protože je určité frekvence. Jeho výška je určena kmitočtem hlasivek, tj. počtem kmitů za sekundu. Tón má, jak už jsem uvedl výše, výšku, barvu a sílu, a ty jsou závislé na anatomickém a fyziologickém utváření rezonančních dutin, sílu získává velikostí rozkmitu hlasivek podle intenzity výdechového proudu vzduchu. Pozvolné zesilování a zeslabování tónu, čili crescendo a decrescendo, je jednou z nejobtížnějších složek pěveckého výkonu.

Mluvidla, jak již bylo uvedeno, jsou artikulační orgán, neboli artikulátor. Z hlediska fonačního se celá mluvidla ztotožňují s pojmem **rezonátor**. V rezonátoru mají některé části význam jen pro kvalitu zvuku, ale nepomáhají článkování zvuku, jako je tomu při řeči mluvené či zpívané. A protože změny v utváření artikulátoru silně ovlivňují rezonanční systém při vokálech a konzonantech, proto je třeba, aby byl zpěvák vzdělán i v problematice artikulování jednotlivých hlásek.

Mluvidla (artikulátor) produkují samohlásky a souhlásky, tedy vokály a konsonanty, a uskutečňují i spojování, vázání hlásek nacházejících se vedle sebe formou asimilace, a to je velmi důležité pro správnou mluvu (Hála – Sovák 1955, s. 100).

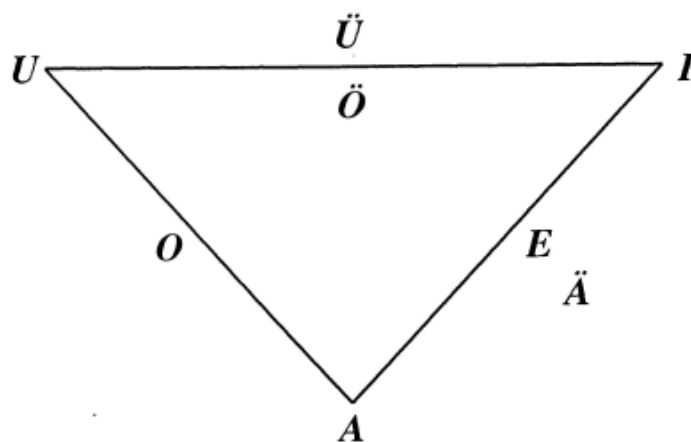
Vokály – jsou dominantním prvkem zpívaného slova, jeho kvality a zvukové hodnoty. Pěvečtí pedagogové procvičují s žákem především vokály v celém hlasovém rozsahu, na jednom tónu, dvou, třech, čtyřech nebo pěti sousedících tónech, na celé oktávě nebo rozložených akordech.

Při nacvičování se používá také termín velký a malý vokál, kryjí se s pojmy tmavý (temný) vokál a úzký (světlý vokál). Jedná se o ztemnění vokálu, kterého se dosahuje co největším rozšířením hrdelního prostoru, prodloužením ústní dutiny a nízkým postavením hrtanu. Čím větší dutiny, rezonanční prostor, tím temněji, hlouběji tóny znějí, tón má tmavší barvu.

Základní vokály tvoří řada I-E-A-O-U. Vokály (samohlásky) třídíme podle posunu jazyka, pohybu rtů, účasti měkkého patra, podle účasti hlasivek, svalového napětí, podle provedení artikulačního úkonu, podle výšky formantů, trvání dojmů.

Postavení jazyka a rtů určuje tvar vokálu.

O variabilitě mnoho napovídá tzv. **samohláskový trojúhelník** podle Hellwaga z r. 1871.



Obr. 20 Samohláskový trojúhelník
Lacina, O.: Fonetika pro zpěváka, s. 7

Základem veškerého třídění vokálů je kombinace horizontálního a vertikálního posunu jazyka v ústní dutině. Český vokalismus je z tohoto hlediska poměrně jednoduchý.

Každý z českých pěti vokálů existuje jednak v krátké, jednak v dlouhé podobě. Délka vokálů, tzv. vokalická kvantita, má v češtině distinktivní platnost, takže z fonologického hlediska má čeština 10 vokalických fonémů.

Český vokalický systém je poměrně jednoduchý, schematicky znázornitelný trojúhelníkem (viz. [Obr. 20]). Kromě pěti kvalitativně odlišných fonémů (ve spojení s kvantitativním

rozlišením deset) existuje v češtině ještě středový vokál obrácené e, který nemá platnost fonému.

Z akustického hlediska se vokály hodnotí podle vzájemného vztahu tzv. formantů, tj. zesílených kmitočtových oblastí, které se objevují v akustickém spektru vokálů a které vznikají v nadhrtanových rezonančních dutinách. Formant hrdelní dutiny se označuje jako F_1 , formant dutiny ústní jako F_2 . jejich výška a síla závisí na tvarování dutiny ústní, a to hlavně pohybem jazyka v rovině horizontální (dopředu, dozadu) a ve směru vertikálním (nahoru – dolů), obměnou tvaru a velikosti retního otvoru a zvětšením či zmenšením čelistního úhlu. Uplatňuje se tedy postavení jazyka, našpulení rtů a otevření úst. Dutina nosní se pouze zapojuje spuštěním měkkého patra a vypojuje se zdvižením při jeho svalové kontrakci.

Při zpívání uvolněním měkkého patra, jeho spuštěním však docílíme lepší rezonanci zapojením nosohltanu a nosu.

Tzv. labializace vokálů se uskutečňuje obměnou akustických vlastností ústního rezonátoru zmenšením výšky ústního otvoru, tedy činností rtů a zmenšením čelistního úhlu.

Podle toho se rozlišují vokály jako zaokrouhlené (O, U) a nezaokrouhlené (A, E, I).

	přední	střední	zadní
vysoké	i		u
středové		e	o
nízké		a	

Obr. 21 Vokální trojúhelník
Tahal, K.: Fonologie, s. 44

Postavení jazyka při jednotlivých vokálech:

Vokál A – při něm je jazyk celou hmotou v klidovém postavení, spočívá uprostřed dutiny ústní. Proto se nazývá *vokál střední*. Hmota jazyka je posunuta do spodiny ústní, proto název *vokál nízký*.

Vokál O – hmota jazyka se posouvá vodorovně do zadní části ústní dutiny, proto *vokál zadní*. Svisle zůstává O ve střední výšce, proto *vokál středový*. Uplatňuje se tu zaokrouhlení ústního otvoru (*labializace*), které se ještě zvětší při vokálu U.

Vokál U – je *zadní a vysoký*, ve vodorovném posunu jazyka jsou na stejné úrovni O i U.

Vokál E – jazyk se posune vodorovně do přední části dutiny ústní, zmenší se objem dutiny ústní, zvětší se objem dutiny hrdelní. Špička jazyka je obvykle za dolními řezáky (vokál *přední*). Jazyk zůstává ve střední výšce, jakou má v klidovém postavení (proto vokál *středový*). Obdobně je tomu při **Ö** (tedy temném **E**), což je *vokál středový zadní*.

Vokál I – vodorovný posun jazyka je na tom stejně jako E, je to vokál přední. Podle svislého posunu vokál vysoký – jazyk se vysunuje vzhůru.

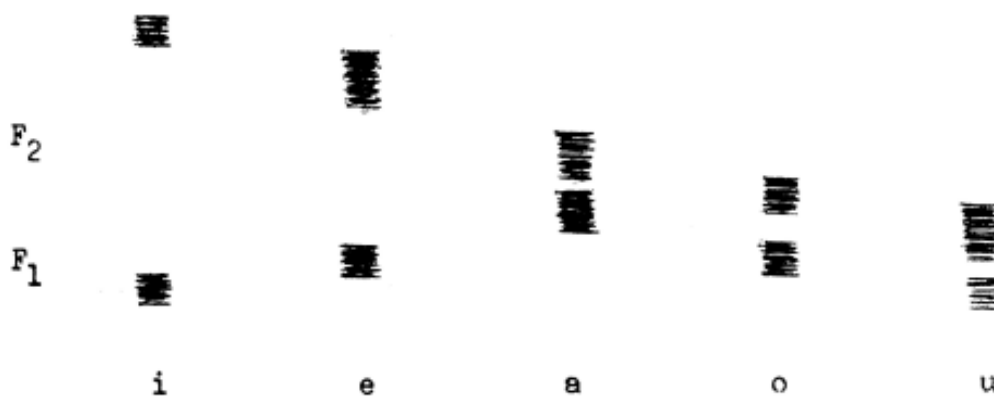
Hodnoty formantů českých vokálů (v kHz) se obvykle uvádějí v následujících rozmezích:

i-ové vokály:	F_1	0,3 – 0,5	F_2	2,1 – 2,8
e-ové vokály:	F_1	0,5 – 0,7	F_2	1,6 – 2,1
a-ové vokály:	F_1	0,8 – 1,1	F_2	1,1 – 1,5
o-ové vokály:	F_1	0,5 – 0,7	F_2	0,9 – 1,2
u-ové vokály:	F_1	0,3 – 0,5	F_2	0,6 – 1,1

Obr. 22 Hodnoty formantů českých vokálů

Formant * dutiny hrdelní F_1 a dutiny ústní F_2 . Z přehledu vyplývá, že čím je dutina menší, tím je formant vyšší. Čím je dutina větší, tím je formant nižší. Čísla značí kilohertze (kHz). Hz značí jeden kmit za sekundu, kHz je 1000 kmitů za sekundu. Například 0,3 kHz znamená 300 Hz/sec.

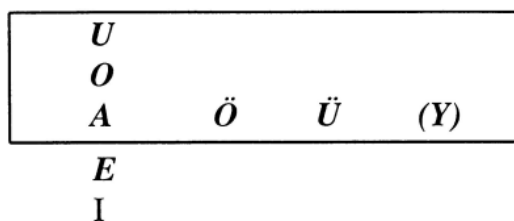
Vzájemný vztah F_1 a F_2 u českých vokálů je možno znázornit následujícím grafem.



Obr. 23 Graf vzájemného vztahu F_1 a F_2

Tahal, K.: Fonologie, s. 45

Pro zpěv vokálů je možné stanovit určitá pravidla, a to pravidlo mísení vokálů [Obr. 24].



Obr. 24 Schéma mísení vokálů

Lacina, O.: Fonetika pro zpěváka, s. 12

Ze schématu můžeme vyčíst, že prakticky můžeme vyřadit z pěti vokálů dva, a to E, I. E nahrazujeme Ö, I nahrazujeme Ü. Z toho vyplývá, že se všechny vokály mají zpívat temně tak, že všechny vokály převedeme na zaokrouhlené, čili labializované. Z vokálů prakticky vyřadíme I a E.

Pro praktický nácvik vokálů z toho vyplývá pravidlo, že zvláště nezaokrouhlené a přední vokály I a E se mají tvořit tmavě jako U a O, nikdy ne úzce a že se má udržet co nejkldnější poloha jazyka a jeho špička, nenásilně orientovat za dolní řezáky. Výdechový proud má zčásti vést do nosohltanu a dutiny nosní spuštěním a uvolněním měkkého patra.

Neutralizace vokálů – neutralizací rozumíme krajní, mezní stav, kdy se srozumitelnost vokálů stírá až do nesrozumitelnosti. Jakoby vznikl zcela neznámý vokál, vlastně jen hlasivkový tón (F0), zesílený v rezonančním prostoru, ale bez vokálové diferenciacce. Tato neutralizace vokálu se uplatňuje v okrajových polohách každého hlasu, zvláště ve vysokých tónech. Například soprán v poloze c3 až fis4 nemůže vyzpívat čistý vokál.

Konsonanty – jsou souhlásky. Oproti vokálům, které jsou nositeli tónů, zvuku hlasu (vox = hlas, vocalis = hlasový), konsonanty pouze nějak souznějí. Konsonanty jsou charakteristické šumy. Tak se jeví v akustickém spektru. Vznikají průchodem výdechového proudu přes překážku vytvořenou v mluvidlech nebo přes úžinu v mluvidlech. Zrušením překážky nebo třením vzniká **šum**.

Konsonanty dělíme na vlastní, šumové a sonorní čili sonoranty, podobající se vokálům. Jsou to L, M, N, R.

Při vytváření (vyslovení) konsonantu má artikulační pochod tři fáze:

1. fáze počáteční, zvanou **intenze** – mluvidla se nastavují do artikulačního postavení potřebného pro daný konsonant
2. fáze vrcholová, **tenze**, mluvidla setrvávají v artikulačním postavení

3. fáze závěrečná, **detenze**, mluvidla se buď dostávají do klidové polohy, nebo se nastavují do artikulačního postavení následující hlásky. Detenze předcházející hlásky obvykle plynule přechází v intenzi následující hlásky.

Důležitost jednotlivých fází je u různých druhů konsonantů rozdílná, např. u /z/ je nejdůležitější tenze, u /t/ rozhoduje o akustickém dojmu především detenze.

U závěrových konsonantů se někdy používá označení imploze – tenze – exploze.

Při klasifikaci konsonantů rozlišujeme, kde a jak se který konsonant tvoří, tedy, ve kterém místě mluvidel se tvoří, neboli kde je jeho artikulační místo a zdali se vytváří přehrada nebo úžina výdechového proudu.

Podle způsobu tvoření		Podle místa tvoření												Podle sluchového dojmu		
		retoretné	retozubné	dásňové				tvrdopatrové	měkkopatrové	hrtanové						
				přední	zadní											
		N	H	N	H	N	H	N	H	N	H	N	H			
závěrové	ústní	p	b			t	d			ʈ	ɖ	k	g		výbu- chové	
	nosní		m				n				ɳ		(ŋ)			
polozávěrové						c	(ɟ)	č	(ʃ)						polosy- kavky	
úžinové	ústní	středové					s	z	š	ž					sykavky	třené
												j	ch			
				f	v											
		bokové						l								
	kmitavé						r								hrčivé	
	hlasivkové						ř							h		
Podle t. zv. «tvrdoosti»		tvrdé						měkké		tvrdé						
Podle druhu artikulačního orgánu		retné		jazyčné								hlasiv- kové				

N — souhláska nehlasná.

H — souhláska hlasná.

V závorkách jsou české souhláskové odstíny, jež zasluhují zmínky.

Obr. 25 Přehledné uspořádání českých konsonantů
Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, s. 165

1.7.1 Konsonanty obouretné, závěrové (B, P, M)

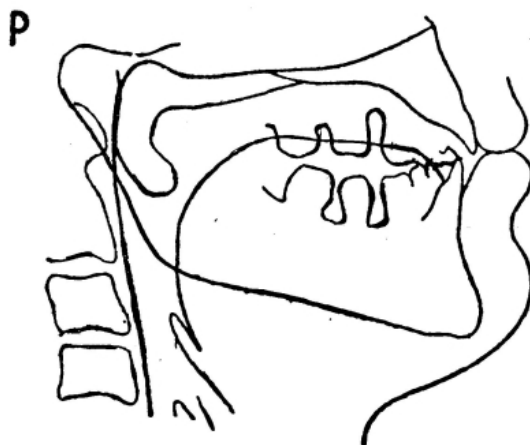
Přehradou je tu závěr obou rtů, v okamžiku zrušení překážky vznikne krátký šum. **B** je konsonant *znělý*, **P** – *neznělý*. Konsonanty znělé nebo neznělé (nehlasné), těch se buď hlas účastní, nebo ne. Souhláskový šum je tedy buď provázen, nebo není provázen zněním hlasu, tj. využitím hrtanového tónu (Formant F).

V českém jazyce je řada dvojic konsonantů tvořených na stejném místě, ale lišících se znělostí nebo neznělostí.

Dvojice českých konsonantů:

Znělé: B D G V Z Ž H, nepárové M N Ň J L R Ř

Neznělé: P T K F S Š CH



Obr. 26 Postavení mluvidel při B, P



Obr. 27 Postavení mluvidel při T, D

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, s. 153, 154



Obr. 28 Součinnost jazyka s patrem při tvoření T
Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, s. 153

Popis obrázku [Obr. 28]:

- Vlevo: otisk jazyka na patře
- Vpravo: artikulace jazyka

Konsonanty nosní **M N Ň** vyžadují minimum artikulační energie při účasti hlasu a navíc vyžadují i účast dutiny nosní – nazály. Zde je tlak nejmenší, neboť značná část výtlakového vzduchu uniká při artikulaci volně dutinou nosní.

Pěvecká cvičení procvičují vokály nejčastěji ve spojení s **M N O**. Artikulace těchto konsonantů teoreticky i prakticky potvrzuje nejlepší resonanční možnosti a minimum artikulační energie.

Akustické spektrum u **P** se pohybuje v nižších oblastech mezi 0,5-1 kHz.

1.7.2 D, T - konsonant dásňový, přední

D T (případně **Ď Ť**) – je konsonant dásňový, přední. Akustické spektrum je výrazně vyšší než u retných: 1,5-2,5 kHz

1.7.3 G, K - konsonant měkkopatrový

G K – konsonant měkkopatrový. Artikuluje se zadní částí hřbetu jazyka proti měkkému patru. Tvoří zde úplný závěr. Při závěrových konsonantech je pevnost měkkopatrového hltanového závěru největší, souvisí s celkovým zvýšením napětím artikulačního svalstva.

1.7.4 Č, C - dásňový konsonant

Č C – konsonant dásňový, polozávěrový, polotřený. C je konsonant přední, Č je konsonant dásňový zadní, označují se také jako polosykavky.

Všechny další konsonanty jsou úžinové. Výdechový proud není vychylován ze střední linie (proto *úžinové středové*): **sykavky, V F H CH**, nebo *bokové L*.

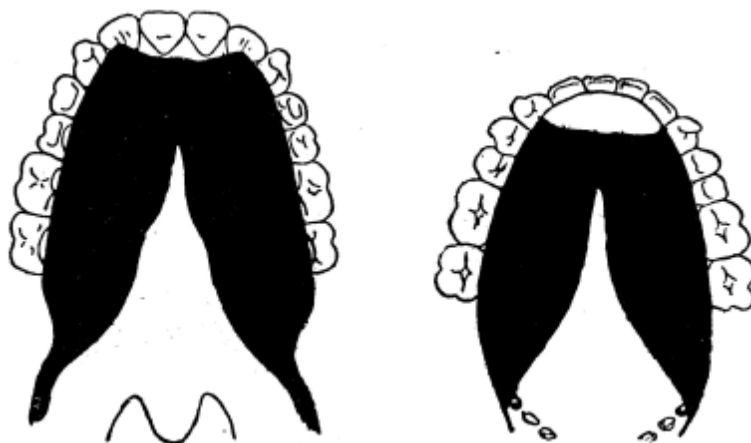


Obr. 29 Součinnost jazyka s patrem při D, N

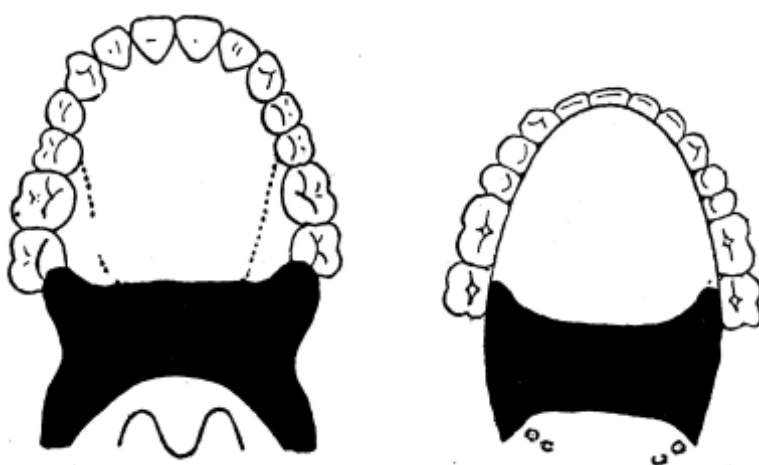


Obr. 30 Postavení mluvidel při Ť, Ď

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, s. 153



Obr. 31 Součinnost jazyka s patrem při T



Obr. 32 Součinnost jazyka s patrem při K

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, s. 153

Popis obrázku [Obr. 32]:

- Vlevo: otisk jazyka na patře (černá plocha). Černá plocha a výběžky po stranách, ohraničené tečkovanou čarou: N zadní (venku, Anglie).
- Vpravo: artikulace jazyka. Při G dotyk podobný, avšak o něco užší.

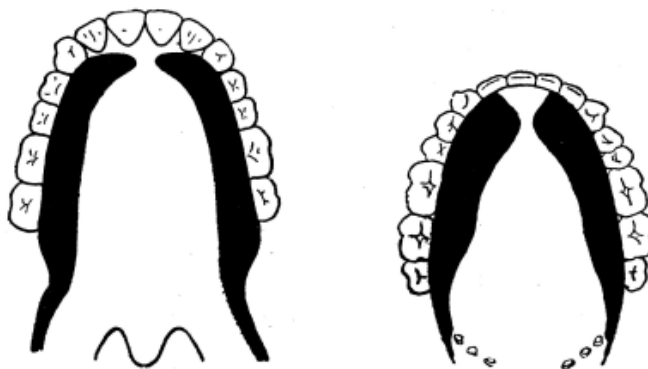
1.7.5 Z, S, Ž, Š - konsonanty zubodásňové, úžinové

Z S Ž Š – *konsonanty zubodásňové, úžinové*, jiný název *sykavky*. Jsou *přední* = *ostré* a *zadní* = *tupé*, přitom **Z Š** jsou znělé, **S Š** neznělé. Artikulace **S a Z** se děje takto: hrot jazyka se lehce dotýká dolních řezáků. Vlastní úžinu vytvářejí okraje přední části jazyka. Retní otvor je mírně prodloužen a v koutcích zaostřen. Rty jsou pasivní. Výdechový proud je hnán proti ostří dolních řezáků. Vzniká tak ostrá, vysoká sykavost.

Při výslovnosti S a Z je nutné co nejvíce zkrátit artikulaci konsonantu, nezvyšovat napětí v hrotu jazyka, minimální tlak výdechového proudu soustředit na následující hlásku, vokál či konsonant: **(s) ám, (s) en, (s) tý** atd.

Při **Ž Š** je průchod pro vzduchový proud trochu širší. Hrot jazyka se neopírá o dolní řezáky, nýbrž se přibližuje k zubnímu výstupku, s nímž zmíněný průchod vytváří. Retní otvor se zkracuje a zároveň zaokrouhluje, rty se mírně vyšpulí. Dolní čelist se posune trochu dopředu.

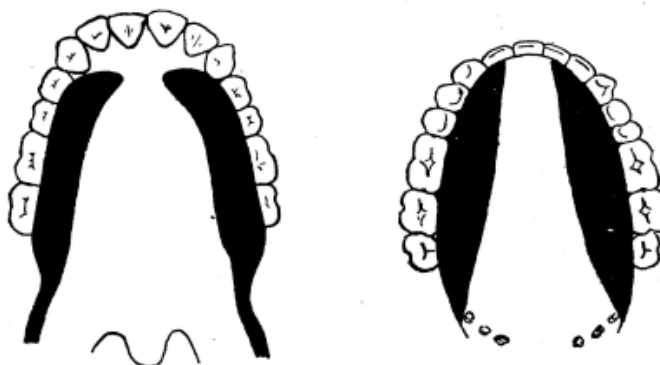
Dobré cvičení je spojit **Ž+U**. Tím se využívá sobě blízkých postavení mluvidel a znalosti konsonantu.



Obr. 33 Součinnost jazyka s patrem při S

Popis obrázku [Obr. 33]:

- Vlevo: Otisk jazyka na patře.
- Vpravo: artikulace jazyka (hrot není zbarven, poněvadž nepříjde do styku s patrem: je při artikulaci opřen o dolní řezáky).



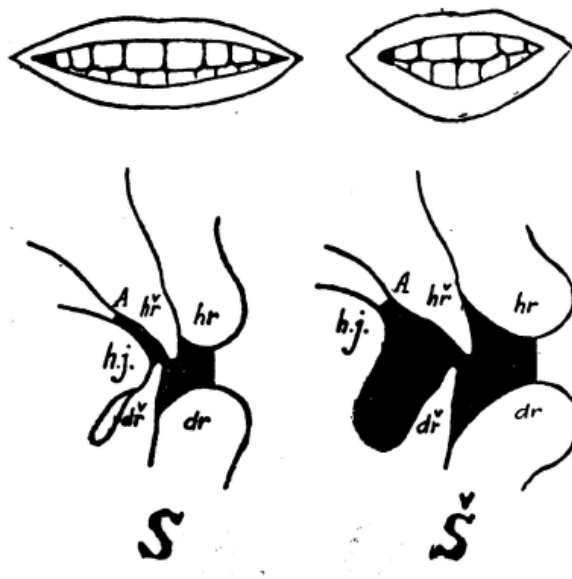
Obr. 34 Součinnost jazyka s patrem při Š

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, s. 157

Popis obrázku [Obr. 34]:

- Vlevo: otisk jazyka na patře.
- Vpravo: artikulace jazyka. – při Ž dotyk podobný, ale o něco užší, průchod vpředu nepatrně širší.

Poměr rezonančních dutin, postavení zubů a velikost i tvar retní štěrbiny při S (Z), Š (Ž):



Obr. 35 Poměr rezonančních dutin

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, s. 158

Popis obrázku [Obr. 35]:

- Hr = horní ret
- dr = dolní ret
- hř = horní první řezáky
- h. j. = hrot jazyka
- A = průchod mezi jazykem a patrem

1.7.6 V, F - konsonanty retozubní, úžinové

Pro zpěváky je vhodné cvičení, kde se spojí znělé V se všemi vokály, to vede k aktivaci výdechu. Cvičíme VU, VU, VU, nebo lépe VO, VO, VO

1.7.7 J - konsonant patrový - předpatrový, úžinový a znělý

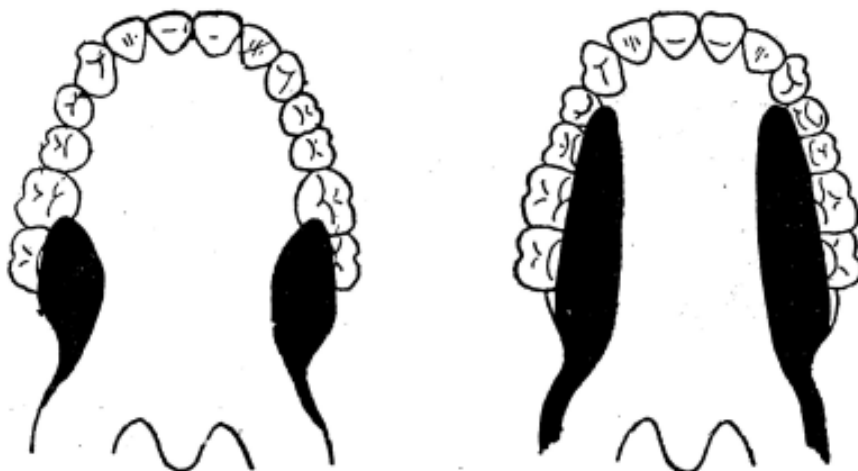
Úžina se tvoří mezi předním dílem hřbetu jazyka a tvrdým patrem (úžina tvrdopatrová. Okraje hřbetu jazyka s vynecháním hrotu se přitisknou k okrajům tvrdého patra. Postavení mluvidel je podobné jako při I. Rozdíl proti I je ale v artikulačním záměru. J je umístěno mezi dvěma vokály, př. MÍJÍ, BIJÍ. J je velmi mnohotvárné.

Někteří pedagogové hojně užívají cvičení vokálů ve spojení s konsonantem J, např. JU JU JU JU atd.

1.7.8 CH - konsonant patrový, zadopatrový, úžinový, neznělý

Úžina se tvoří mezi zadním dílem hřbetu jazyka a měkkým patrem. Proto se mluví o úžině měkkopatrové, čili velární.

Kdo má tendenci svírat hltan, patro, kořen jazyka, cvičí konsonanty, jejichž artikulace vyžaduje uvolnění zmíněných částí mluvidel za účelem vytvoření správné úžiny. Přitom se ale nelze zcela vyvarovat tvrdého nasazení hlasu, podobně jako je tomu při staccatu i při smíchu – CHA CHA CHA, CHE CHE CHE.



Obr. 36 Součinnost jazyka s patrem při CH, J
Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, s. 159

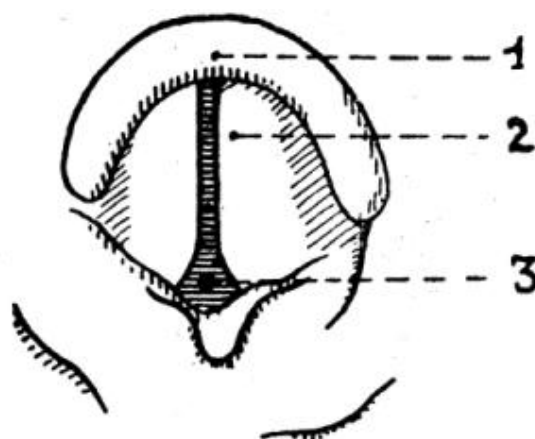
Popis obrázku [Obr. 36]:

- Vlevo: otisk jazyka na patře při CH.
- Vpravo: otisk jazyka při J.

1.7.9 H - konsonant hrtanový (glottální)

H – konsonant hrtanový, čili glottální, je úžinově znělý. Úžina je mezi hlasivkami a nazývá se úžina glottální neboli hlasivková. Do jisté míry je jejich postavení jako šepot. H se tvoří až v hrtanu.

Konsonant H ve spojení s vokálem H+A aj. je dobré cvičit tam, kde je zlozvyk tvrdého nasazení počátku. Protože se vlastně začíná z postavení hlasivek na šepot, je odstraněno tvrdé sevření hlasivek.



Obr. 37 Postavení hlasivek

Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, s. 160

Popis obrázku [Obr. 37]:

1. příklůpek hrtanový
2. poloha hlasivky
3. podoba hlasové štěrbiny

1.7.10 L - konsonant bokový, znělý

Hrot jazyka se staví svou spodní plochou proti alveolům., okraje jazyka jsou oddáleny od patra a dásní. Znělý výdechový proud vychází po obou stranách, po bocích ústní dutiny. Dominantní složkou se stává hlas. Lze ho hodnotit jako konsonant vokálový. České L je tzv. střední.

L se hodí pro cvičení ve spojení s vokály, protože se jim blíží. **LA LA LA, LO LO LO, LU LU LU** – těmito cvičeními se zpružňuje také jazyk a zvětšuje se jeho pohyblivost a mrštnost.



Obr. 38 Součinnost jazyka s patrem při tvoření L
Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, s. 161

Popis obrázku [Obr. 38]:

- Vlevo: otisk jazyka na patře.
- Vpravo: artikulace jazyka.

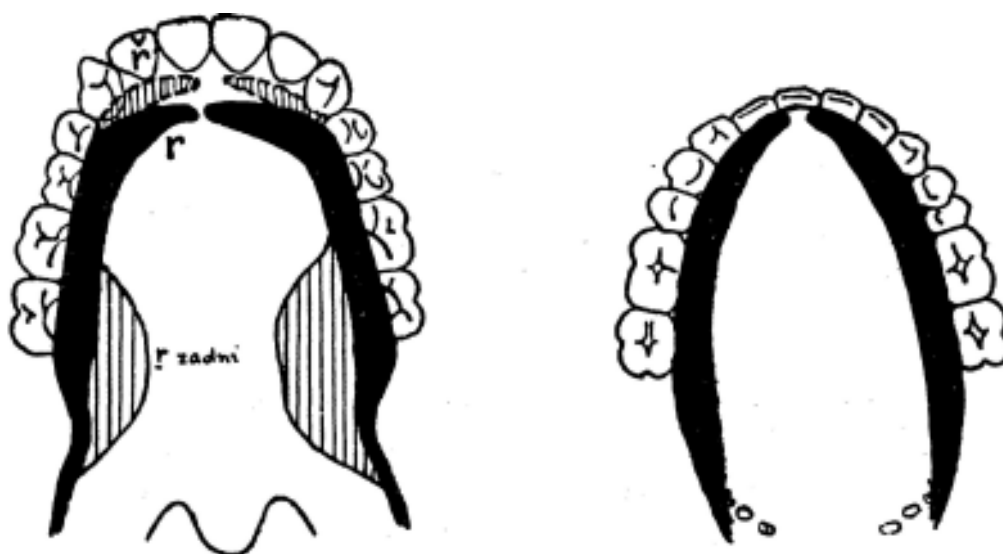
1.7.11 R, Ř - konsonant kmitavý , alveolární, znělý

Artikulace se účastní složka napjatostní a přetlaková. Zvyšuje se svalové napětí v hrotu jazyka, zvyšuje se tlak výdechového proudu. Hrot jazyka kmitá volně směrem k alveolům. Je slyšet mírný třecí šum.

Ř je odrůdou **R** a tvoří se asi jako **R**, ale hrot jazyka je napjatější , je nutné zesílit tlak výdechového proudu, kmity jsou rychlejší a početnější. Hlas je zabarven sykavě. Citelně se sbližují obě čelisti. Rtx jsou protaženy do délky, retní otvor připomíná spíše konsonanty S Z.

Ř je buď znělé nebo neznělé. Na začátku slov – znělé (řípa), mezi vokály, např. řeřicha. Dále v sousedství znělých konsonantů, např. zřít, dřík, dřevo. **Ř neznělé** je např. tři, třímat, vaře. **Ř** se od R také liší trváním, je dvakrát delší než **R**.

Pro zpěváky je vhodné cvičení **R** ve spojení s vokálem pro rozhýbání jazyka (Hála – Sovák 1955, s. 162).



Obr. 39 Součinnost jazyka s patrem-tvoření R,Ř
Hála, B. - Sovák, M.: Hlas, řeč, sluch, s. 162

Popis obrázku [Obr. 39]:

- Vlevo: R přední (alveolární): černá plocha; R zadní (velární): řídce čárkovaná plocha dole; Ř: hustě čárkovaná plocha vpředu a k tomu ještě dotyky po stranách zakryté černými pruhy pro R.
- Vpravo: artikulace jazyka při R, Ř

1.8 Hlasová hygiena dětí a mládeže

Význam lidského hlasu spočívá především k dorozumívání, ale pro mnohé může být prostředkem k obživě, tedy zpívání. Zpěváci se proto učí, jak správně hlas používat a jak jej šetřit. Rovněž učitelé vědí, že časté přepínání hlasivek vede k poruchám hlasu, která ztěžují jejich práci. Hlasové poruchy vznikají nesprávným nebo nešetrným užíváním hlasu a kromě lékařského ošetření je velmi důležité zavedení vhodné hlasové hygieny, aby se hlas mohl vrátit ke své normální funkci.

Je velice důležité dodržovat zásady hygieny hlasu mluvního, protože ten je podmínkou pro úspěšný rozvoj hlasu zpěvního. S pěstováním hlasové hygieny by se mělo začít ještě před tím, než dojde k poškozování hlasu. Správný zpěv ale také upevňuje a zkvalitňuje hlas mluvní.

Pro zdraví tkání důležitých pro tvoření hlasu je nezbytné dodržovat správnou životosprávu, k níž patří dostatek spánku, správný pracovní režim, odpočinek, přijímat dostatek živin, vitamínů, minerálů, vláknin a vhodné a klidné pracovní prostředí, které nevyvolává stres, úzkost, rozčilení. Zpívání ve špatném psychickém rozpoložení hlas ničí, protože hlasivky jsou překrvené a zbytečně se namáhají. Nejúčinnější je zachovávat požadavky hlasové hygieny už od dětství.

Uvedu několik zásad pro zdravé tvoření hlasu:

1. Při zpěvu nekřičíme, zpívat bychom měli v klidném prostředí.
2. Nezpívat příliš dlouho. Délka hlasového tréninku závisí na věku, dětem postačí půl hodiny denně, přičemž po skončení zpěvu nesmí dítě ani dospělý pociťovat bolesti v krku.
3. Nemluvit ani nezpívat příliš silným a neúměrně vysokým hlasem a přitom užívat zbytečně tvrdého hlasového začátku. Vést děti ke zřetelné mluvě, nikoliv k příliš hlasité.
4. Není správné se do zpěvu nutit, pokud se cítíme unaveni, nebo jsme ve stresu a napětí.
5. Nezpívat při nemoci ani těsně po jejím skončení. Zpěvák se má bránit infekcím horních cest dýchacích, proto by se měl v době zvýšeného výskytu těchto onemocnění vyhnout veřejným prostorám nebo přímému kontaktu s nemocnými lidmi. Léčit by se měl ihned a neohrožovat ostatní nákazou.

6. Nechat odpočinout hlas po každém delším pěveckém výkonu, a to třeba po dobu několika hodin.
7. Zpívat by se nemělo v prašném prostředí a vzduch má mít přiměřenou teplotu, tedy nikoli chladný a sychravý vzduch.
8. Nepřekračovat rozsah hlasu. Nikdy nepřepínat hlasovou výšku a sílu především v dětském věku. Řídit se průměrem hlasového rozsahu dětí ve skupině.
9. Zbytečně nekašlat naprázdno, překrvuje se tím sliznice a namáhá se hrtan.
10. V době mutace omezit zpívání, pokud je patrná hlasová krize.
11. Nepít příliš studené nápoje, když je venku horko. Extrémní výkyvy teplot poškozují hlasivky.
12. Nepřehánět péčí o hlas tím, že se budeme vyhýbat zpěvu. Ten má totiž pozitivní vliv na dýchání, které se jím značně prohlubuje, zvětšuje se objem dýchacího svalstva, při zpěvu dochází také ke zvýšenému prokrvení a oběhu krve v plicní tkáni. Při zpěvu sílí hrtan, zlepšuje se trávení. Je velmi zdravé zpívat v přírodě, ale jen za pěkného počasí.
13. Nekouřit, protože kouření je příčinou chronického zánětu na sliznici dýchacích cest.
14. Pít alkohol v malém množství, protože rozšiřuje drobné cévy i v hlasivkách.

2. Praktická část

2.1 Motivace a osvojení písně

Ve výchozím stadiu osvojování písně je nutné zařadit motivační prvky, které navozují zájem dítěte, soustředění, předpoklady pro citový prožitek, příznivou atmosféru a chuť si píseň zazpívat. Motivační prvky se mohou vztahovat k obsahu písně, k charakteristice jejích hudebně vyjadřovacích prostředků, a jsou zvláště důležité tam, kde píseň nezobrazuje současný život. Zaměření k obsahové tematice provádím krátkým slovním komentářem, jen několika větami nebo rozhovorem se žáky, v němž si ověřuji jejich znalosti k danému tématu. Jindy zase například recitací textu připravované písně, k níž improvizuji klavírní doprovod a vznikne jakýsi krátký „melodram“. Aby nebyla odváděna pozornost od vlastní hudební výstavby písně, používám k motivaci převážně hudebních prostředků, zvláště písni a instrumentálních skladeb. Zařadím přednes jedné nebo několika písni stejného žánru. Píseň přehraji z „cédéčka“ v podání sólisty nebo dětského sboru. Můžu přehrát též melodii písně, zpracovanou v některé významné instrumentální skladbě. Jindy může žák vystoupit s novou písni za klavírního doprovodu spolužáka, nebo píseň předvedou instrumentálně žáci, kteří navštěvují hudební oddělení lidové školy umění.

Způsoby motivací je mnoho, ale je nutné si je řádně předem promyslet, zajistit jejich účinnost a zachovat přitom přiměřenou časovou proporci, tj. jen několik minut.

Rozhodující význam v průběhu osvojování písně má vlastní učitelův vokální a instrumentální přednes. Dítě si poslechem píseň též částečně osvojuje. Na kvalitě učitelova přednesu závisí často úspěch v další práci, chuť dětí naučit se píseň zpívat. Učitelův přednes musí být tak dokonalý, jak je vůbec v jeho silách, prostý, přesvědčivý, esteticky působivý. Je vždy nutné počkat, až bude ve třídě naprostý klid, a pak zazpívám píseň zpaměti, bez nahlížení do zpěvníku, abych mohl pozorovat reakci dětí a obráceně, aby děti viděly správné tvoření tónu a výslovnost. Píseň musí zaznít intonačně, rytmicky a deklamačně zcela správně v odpovídajícím tempu, dynamice, se správnou výslovností, v tónině přiměřené dětskému hlasovému rozsahu. Je nezbytné, aby učitel píseň sám zazpíval žákům, protože přednes písně slouží jako vzor, neměl by být nahrazován, nanejvýše doplněn zvukovou reprodukcí sólisty nebo pěveckým sborem. Také je nutné přednést píseň na hudebním nástroji, např. klávesové nástroje. Přednes písně na hudebním nástroji umožňuje volit a udržet vhodnou tóninu, odpovídající dětskému hlasovému rozsahu.

Osvojení písně a její technické zvládnutí dětmi, které bývá často nevhodně nazýváno nácvikem, je zpravidla založeno na analyticko-syntetickém postupu. Vychází se z rozboru melodie a textu a píseň se pak rozdělí na kratší nebo delší melodicky i textově uzavřené celky, nazývané též fráze. Jejich délka je ovlivňována logikou hudební výstavby, hudebními motivy i formou písně. Je závislá na možnostech hudebního vnímání i pěveckých dovednostech žáků. Přiměřenou jejich délkou umožňujeme žákovi, aby mohl úsek melodie vnímat celostně, jako uzavřený tvar. Proto také není třeba u jednoduchých a kratších písní oddělovat vždy text od melodie a cvičit jej zvlášť. Kolektivní memorování textu je nevhodné. Bývá nejednotné, monotónní, často překřičené, stírající emocionální a výrazové složky přednesu. Sborové recitování příliš upevňuje právě před zpěvem řečovou intonaci, která je položena značně níže než melodie písně. Žáci s nízkou hlasovou polohou a málo pěvecky rozvinutí, tzv. bručí, se pak nedovedou od nízké melodické linky řeči odpoutat a přejít do vyšších pěveckých poloh. Proto si myslím, že je vhodné dát text vzorně zarecitovat několika jedincům po sobě. Jestliže nacvičují současně melodii s textem, pak témbrové (barevné) kvality samohlásek, obsažených v textu mohou usnadňovat žákům s málo rozvinutým hudebním sluchem vnímání výšky i pěveckou reprodukci a současně zpřesňovat rytmické členění. Nerozvinutá funkce hudebního sluchu je částečně kompenzována sluchem fonematickým (pro barvu samohlásek). Některé děti si osvojí melodii písně snadněji a rychleji, je-li zpívána současně s textem.

Proces vlastní reprodukce písně dětmi začíná obvykle tím, že učitel zazpívá znovu celou píseň, pak pouze zahraje první úryvek, žáci jej poslouchají, sledují jeho melodii v notovém zápisu a pak se pokoušejí o reprodukci jednotlivci, skupinky a potom celý kolektiv. Učitel spolu se žáky provede rozbor notového zápisu písně a ukáže ty takty a části, které jsou melodicky stejné. Pak se cvičí druhý úsek, oba se spojí, připojí se další fráze a píseň je nacvičena.

Tento způsob ale často upadá do technického drilu, v něm se ztrácí prvotní zájem o píseň a klesá pozornost dětí. Proto je nutné použít aktivizujících prostředků. Jedním z nich jsou například dětské hudební nástroje. Umožňují totiž činnost i těm dětem, které nedovedou z jakékoli příčiny čistě zpívat a ztrácejí zájem o píseň. Zpřesňují totiž melodicko-rytmickou představu písně a zlepšuje její pěvecké provedení.

Učitel může zahrát úryvek, žáci jej vyhledají, zahrají na dětských nástrojích a pak se pokoušejí o zpěv. Celý proces osvojování písně je hudebními nástroji oživen, vytrácí se

monotónnost pouhého opakování. Při hře na hudební nástroj se mohou střídát jednotlivci nebo skupinky dětí, nebo jedna skupina může zpívat a druhá tutéž melodii zahrát v jednohlasu na nástroji.

Při zpívání sleduje učitel pozorně, jestli se žáci nedopouštějí chyb v melodii, rytmu a textu, protože ty by se pak těžce odstraňovaly. Působí-li určité místo intonační potíže, je lépe práci přerušit, hned upozornit na chyby a opravit je. Intonačně obtížnější místa je třeba zpívat zpočátku ve volnějším tempu, sledovat notový zápis nebo graf, aby žáci postihli výškové rozdíly. Děti mohou zpívat zavřenými ústy – brumendem, které odstraňuje tlak na hlasivky i křiklavý zpěv. Učitel má vést děti ke zpěvu ve střední síle, má hned upozorňovat na dynamické rozdíly a změny tempa. Učitel musí vést děti ke zcela přirozenému a měkkému zpěvu bez násilí a tlaku na hlasivky – děti nesmějí „řvát“.

Osvědčila se také oprava nesprávného hlasového projevu samotnými žáky. Skupinky žáků zpívají, ostatní poslouchají a po ukončení upozorňují na intonační, rytmické a pěvecké chyby. Společné hodnocení pěveckých výkonů zlepšuje kvalitu hudebního sluchu a urychluje vytváření pěveckých návyků.

Dalším způsobem osvojování písně je takový, že učitel zazpívá celou píseň a při jejím opakování se žáci postupně přidávají podle svých pěveckých možností. Teprve pak učitel vyvolá nadaného žáka, k němuž se připojí postupně všichni žáci.

V konečné fázi osvojování písně je důležité klást důraz na její přednes. Protože jde o společný zpěv, musí sjednotit zpívající kolektiv intonačně, rytmicky, tempově, dynamicky i hlasově. Učitel musí zajistit i jednotné nástupy, zakončení i přednesové změny v průběhu písně. Proto je důležité, aby si děti zvykaly již od 1. ročníku zpívat podle dirigentských gest. Učitel levou rukou hraje na klavír a pravou řídí zpěv dětí. Při dirigování stojí děti již před lavicemi v půlkruhu. Děti pěvecky málo rozvinuté by měly být postaveny do prvního půlkruhu mezi dobré zpěváky.

Aby se píseň stala trvalým objektem žákova zájmu a rád si ji zazpíval i mimo školu, je nutné usilovat o její přednesové zdokonalování formou opakování, například zpívat ji s jiným doprovodem, jejím předváděním z „cédéčka“ apod. (Zrno 1960, s. 32).

2.2 Diferenciace podle pěveckých dovedností žáků

V 1. ročníku základní školy na počátku školního roku se učitel seznámí, jak je nedostatečný pěvecký výkon žáků. Děti rády zpívají, přesto však mnohé zpívají snad poprvé v životě. Výjimkou jsou děti, které prošly mateřskou školou, kde je zpěv denní součástí jejich činnosti. Je tedy nezbytně nutné, aby měl učitel už na začátku školního roku přehled o pěvecké zdatnosti dětí. Učitel nezasahuje do pěveckého výkonu, zdrží se jakéhokoli hodnocení před žákem a nechá ho dozpívat až do konce. Aby byla zachycena horní a spodní hranice hlasového rozsahu, je píseň transponována o půltón. Nechá je zazpívat jednotlivě, co kdo umí a poznamená si u každého jeho sluchové schopnosti (zpívá-li čistě nebo nepostihuje-li správnou výšku tónů). Kromě intonační čistoty si všímá pěveckého postavení, dechové funkce, tvoření tónu a výslovnosti. Nejdříve hodnotím postoj, je nutné odstranit křečovitě postavení, hrbení se, které omezuje pravidelnost výdechu. Upozorním žáka na nepřirozené držení hlavy svírající s trupem nesprávný úhel (příliš velký sklon dopředu nebo dozadu). Vyskytuje se i zlozvyk vysouvat bradu při stoupající melodii. Všímám si nadměrné činnosti zevních hrtanových svalů, krčního svalstva, nesprávné polohy hrtanu (příliš vysoké či nízké), která způsobuje nesprávný tón. Dále hodnotím rovnoměrnost a délku výdechového proudu. Poruchy výdechového proudu oslabují zvучnost hlasu a způsobují výškově rozkolísaný a nepřesný tón. Dále hodnotím také znění hlasu, tón je buď jasný, lehký, zvучný, nebo naopak drsný, zastřený, chraptivý, ostrý, sípavý až téměř bezhlasý. Ke kvalitě hlasu patří také jeho síla. Všímám si také pohyblivosti artikulačních orgánů, tj. rtů, úst, klesání dolní čelisti.

Děti se projeví zcela upřímně, bez ostýchavosti, jsou-li k tomu učitelem vhodně vybídnuty. Nejsou ještě kritické, hlavně ne k sobě, považují svůj výkon za dokonalý. Proto je nanejvýš vhodné jim ponechat toto vědomí, neubírat jim chuti na tomto místě nevhodnou kritikou, ale naopak pochvalou jim dodat potřebnou chuť ke zpěvu. Děti by měly zpívat každý den, aby si uvykly potřebě zpěvu po celý život.

Ze seznamu o pěveckém stavu žáků na začátku první třídy by učitel neměl zprvu nic usuzovat. Jestliže děti zpívají denně, jejich zpěv se celkově zlepší, mají totiž příležitost k napodobení. Po dvou až třech měsících učitel záznam zkontroluje a shledá, že mnoho „falešně“ zpívajících ubylo, jejich zpěv se sám napravil (Zrno 1960, s. 33).

Písně zpíváme hromadně i jednotlivě. Nenápadně omezují skupinu sólových zpěváků na ty, kteří nezpívají dobře. Je ale důležité, aby dítě nemělo ve zpěvu pocit méněcennosti, proto způsob pomoci bude nenápadný. Tyto „falešně“ zpívající děti zpívají ve špatné melodii, v chybném rytmu a v hlubší poloze, než ostatní děti. Takovému žákovi dám zazpívat píseň, která je už delší dobu zpívána, kterou všichni dobře znají. Tento žák ji zazpívá ve své hlubší poloze. Z ní vyjdu, poznamenám si píseň i počáteční tón, kterým dítě začalo, v této jeho poloze se snažím dítě naučit píseň svým předzpěvováním nebo vyberu dobře zpívajícího spolužáka, předehráváním také učím zpívat tohoto jedince. Vždy je potřeba hodně trpělivosti, shovívavosti a pedagogického taktu.

Nikdy se nezabývám dlouho jedním žákem. Dvakrát, třikrát přezpívá píseň, ale vždy ve své poloze. Nezabývám se po delší dobu jedním žákem také proto, aby to nebylo příliš nápadné a pro něj unavující. Samozřejmě, že žáka chválím mnohem více, nezaměřuji se na vytýkání jeho chyb.

Když zjistím, že žák zpívá ve své poloze lépe, s menším množstvím chyb, posunu píseň opět výše, až dosáhneme normální zpěvní výšky.

Tímto způsobem lze docílit nápravy u dětí s neprobuzeným hudebním sluchem. U některých dříve, u jiných později, mnohé případy však zasahují i do dalších školních roků a je nutno těmto žákům pomáhat i dále. Je to však jediná cesta, jak odstranit tuto vadu u dětí, o nichž se všeobecně říká, že „nemají sluch“ a tím bývá věc odbyta. Obvyklé případy, kde se jedná pouze o zanedbaný, neprobuzený sluch, se tímto způsobem dají napravit. Zbývají jen případy, kdy nepřírozeně hluboká hlasová poloha nebo sluchová vada jsou následky choroby hlasových nebo sluchových orgánů. Ani tyto žáky bychom neměli vyřazovat ze školního zpěvu, neboť zpěv je součástí hudební výchovy, a tu jim nesmíme znechutit, neboť i jim dá mnoho pro život. Vždyť i lidé, kteří nejsou zpěváky a výkonnými hudebníky, mají určitý kladný poměr k hudbě.

Pracuji tedy s celým třídním kolektivem a diferencuji ho na skupiny podle kvality hlasového projevu.

Do první skupiny řadím žáky s normálním hlasovým rozsahem, ve druhé skupině jsou žáci s neurčitým a rozkolísaným hlasem, ve třetí skupině pak s nízko posazeným hlasem. Zvláštní

pozornost věnuji dětem s neschopností pěvecké reprodukce. Postupně vhodnými cvičeními rozšiřuji jejich rozsah a pokouším se o reprodukci vyšších tónů. Zpočátku s těmito dětmi pouze recituji píseň, tím se zlepšuje dechová funkce a artikulační přípravou se aktivizuje hrtanové svalstvo. Sluchovými cvičeními se rozvíjí schopnost tónové diferenciace. Jak už jsem uvedl, pracuji s žáky individuálně, nebo ve velmi malých skupinách. Vycházím z primárních pěveckých tónů. Malý počet žáků ve skupinách přináší sice rychlé výsledky, ale moje práce s nimi je časově velmi omezena.

Jsem přesvědčen, že soustavnou prací s žáky málo hudebně nadanými lze dosáhnout základních pěveckých dovedností. Ve studii dr. B. Kulínského Máte hudební sluch? Jsem se dočetl, že nejrychlejší prostředek rozvoje hudebního sluchu spatřuje ve správné intonaci podle not. Za hlavní příčinu neschopnosti vokální reprodukce považuje nedostatečně vytvořené hudební představy a nesprávnou funkci hlasového aparátu, spočívající v křečovitém svírání hlasivkového a hrtanového svalstva při fonaci. Také uplatňuje posilovou činnost zraku při nevyvinuté tónové diferenciaci sluchového analyzátoru a sestrojuje proto Visotón, přístroj pro optické hodnocení výšky tónu, kterého účinně používá při nápravě zanedbaného hudebního sluchu, a tak prakticky věnuje pozornost málo hudebně rozvinutým dětem.

2.3 Kultivace pěveckého hlasu, hudebního sluchu a pěveckých dovedností

Při zpěvu je vždy nutné dbát na hlasový rozsah písní, jak je uveden v osnovách a v učebnicích hudební výchovy základní školy.

Ročník	Rozsah
1.	$d^1 - c^2$
2.	$d^1 - d^2$
3.	$c^1 - d^2$
4.	$c^1 - d^2 (e^2)$
5.	$h - e^2 (f^2)$

Tab. 1. Hlasový rozsah

Tento rozsah by neměl být překračován, hlavně ne jeho horní hranice, ale je vhodné zpívat písně, které se často dotýkají vrchních krajních tónů (hlavně ve vyšších ročnících). Dnešní hlasová poloha dětí je celkem hlubší, než bývala dříve. Je to následek nedostatku zpěvu dětí, hlasové ústrojí je nevyvíjené, proto by měly děti co nejčastěji zpívat. Je nutné, aby už od začátku zpívání děti nenavykly křiku. K tomu by mohl svádet jednostranný výběr písní i

okolnosti, za jakých děti zpívají, například venku, na výletech, zpěv ve volné přírodě ke křičení svádí. Děti se neslyší tak, jako v místnosti a hledí nahradit nedostatek zvuku křikem. Děti se nesmí nutit k přepínání síly zpěvu, je vhodné zpívat v síle mf, ale jen výjimečně forte. Zvláště opatrně si musíme počínat při cvičení písní, které svádějí k silnému zpěvu. Jsou to vesměs písně moderní, umělé. Jsou spíše určeny dospělejší mládeži. Nejvhodnějším materiálem na národní škole jsou lidové písně. Je v nich uložena lidová moudrost, zdravý názor na život, jeho radosti i strasti, jsou melodické, snadno zapamatovatelné.

Úkolem pěveckých cvičení ve škole a vlastně cílem hudební výchovy v 1. ročníku základní školy je naučit dítě hravou formou pracovat s dechem, hlasem, žák je veden k čistému a rytmicky přesnému zpěvu intonačně jednoduchých písní, učí se postihnout správné znění svého hlasu i svých spolužáků, zkrátka dochází ke kultivaci dětského hlasu, vytvářejí se pěvecké dovednosti a návyky, které umožňují estetický a emocionální zpěv. Proto všechna cvičení musí prostupovat veškerou prací s dětským hlasem a být těsně spojena s osvojováním písně, s přípravnými cvičeními sluchovými, intonačními a rytmickými i s cvičeními k vícehlasému a sborovému zpěvu. Systematické rozvíjení pěveckého hlasu zlepšuje i kvalitu řečového, konverzačního projevu dětí i jejich komunikativních dovedností. Rozvíjení pěveckého hlasu je i důležitým zdravotním činitelem a chrání hlas před poškozením, k němuž může dojít při jeho nesprávném používání, jak už jsem uvedl výše (křik, zpěv v nepřiměřené síle a neúměrné výšce). Žáci si mají osvojit základní pěveckou techniku, která spočívá ve správném posazení hlasu, který by se opíral o ovládaný dech, uvolněné hrdlo, čistou vokalizaci, zřetelnou výslovnost a zněl hladce a v přirozené barvě a síle v celém hlasovém rozsahu. Předpokladem práce s dětmi je ale znalost z anatomie a fyziologie hlasu a sluchu a poznatky z psychologie dítěte. Tvorby pěveckého hlasu se účastní nervově svalový aparát a celá psychika dítěte a dětská psychika je tvárná. Mechanismus dětského hlasu je se rozvíjí zvolna a přirozeně jen při tvorbě lehkého a nenásilného hlasu, bez nadměrné síly a tlaku na hlasivky. Probíhá-li jeho rozvoj normálně, ponechává si až do mutace lehkost, jasnost a zvučnost. V mutaci se pak přechodně tyto vlastnosti ztrácejí.

Dětský hlas se tvoří chvěním hlasivek převážně na jejich vnitřním okraji a tak vzniká jeho typická „falzetová“ dětská barva, zvonivost a nosnost, která nahrazuje nedostatek síly. Dětský hlas lze ve věku 6 – 12 roků velmi účinně rozvíjet. Okolo dvanácti roků se v něm dotváří nervově svalový systém, hlas získává větší sílu a některé barevné kvality. V tomto věku se již dostavují příznaky mutace, které se projevují ztrátou hlasu barvy, klesáním vrchní

hranice hlasového rozsahu a čistoty intonace. Vlastní mutace probíhá v rozpětí dvanácti až patnácti roků a je provázena mohutným růstem hrtanu, který zvláště u chlapců probíhá rychle, porušuje vytvořenou nervově svalovou koordinaci a způsobuje známé mutační hlasové potíže (přeskakování hlasu do nižší oktávy). Dětský hlasový orgán, který je v neustálém vývoji, vyžaduje šetrné zacházení a hygienu. Proto hlasová cvičení kolektivně prováděná musí být velmi jednoduchá, dosažitelná všem dětem, plně odpovídající rozsahovým a dynamickým možnostem dětského hlasu.

Už od začátku výuky se snažím zdokonalit přednes písně, ne formou cvičení, ale upozorněním. Stanovím v písni vdechy a dodržujeme je. Všímám si výslovnosti, která musí být ve zpěvu ještě zřetelnější, než v mluvě. Děti nemají vyrazet jednotlivé slabiky, hlavně slabiky na lehkých dobách, konce frází i písně poněkud zeslabíme. Je nutné dodržovat délku tónů, spojujeme slabiky v nepřetržitou melodii. Tomu se děti naučí na písních volnějšího pohybu. Bez dynamiky písně nezpíváme. Ukolébavka se bude zpívat přirozeně jemněji a slaběji, než veselá, pochodová píseň. Také je možné odstupňovat v síle jednotlivé sloky podle nálady slov. To vše provádíme na 1. stupni ZŠ opatrně, aby se z radostného zpěvu nestalo únavné cvičení. I ti nejmenší mají však větší radost z dokonalejšího zpěvu, i tady je potřeba zlepšovat výkon, jak se samozřejmě děje i v ostatních předmětech.

Obsahem vokálních činností je práce s hlasem, při níž dochází ke kultivaci pěveckého i mluvního projevu v souvislosti s uplatňováním a posilováním správných pěveckých návyků. Jedním z důležitých prostředků efektivního hudebního rozvoje dítěte je vokální intonace. Intonační a sluchový výcvik vede k rozvoji hudební představivosti a hudebního myšlení. Vokální intonace znamená transformaci notového zápisu písně v její zvukovou podobu prostřednictvím vokálního aparátu intonujícího jedince. V národní škole je možno v tomto směru vykonat mnoho. Protože všechna přípravná cvičení se odvozují ze cvičených písní a protože se vychází z malého tónového rozsahu (3 – 5 tónů), byl by velmi omezen výběr písní, kdybychom zpívali jen písně, na něž děti dostačí svými intonačními znalostmi. Proto kromě písní, v nichž se soustavně postupuje ve cviku ke zpěvu podle not, zpíváme písně, které cvičíme napodobovací metodou, tzv. podle sluchu. Tento způsob cvičení písní nepřestává ani později, trvá tak dlouho, až dokáží žáci intonovat melodii každé písně podle notového zápisu. Na vyšším stupni se tento způsob cvičení písní omezuje na nejnutnější potřebu, protože se většinou provádí velmi ledabyle, a tím vede jen k bezduchému napodobování slyšené

melodie. Že děti musí napřed píseň slyšet, je samozřejmé. Učitel ji ale musí předvést co nejdokonaleji zpěvem i zahráním, protože v opačném případě nenajde píseň u dětí obliby.

Asi od třetího ročníku se zvyšují požadavky na způsob cvičení písně. Více si všímám jednotlivých složek zpěvu. Na začátku se rozezpíváme (**viz následující hlasová cvičení**), potom cvičíme píseň po částech, předzpěvujeme, dám předzpívat jednotlivými žáky, předehrávám. Dospělejší žáci mohou cvičit a zpívat píseň také beze slov, zavřenými ústy (hláska m) nebo zvuknou slabikou. Děti nepřivyknou křiku a hlas získává na lahodě zvuku. Je nutné důsledně dodržovat stanovené vdechy (zde již po delších úsecích).

I když děti zpívají hromadně, po skupinách i jednotlivě, stále sleduji hlasový materiál žáků. Nedokonalé výkony individuálně napravuji, pěkných hlasů použiji jako sólových. Udržuji také stálou zásobu písní (je nutný seznam naučených písní), opakuji naučené písně. Mnohé písně z elementárního stupně se dají zpívat i v pozdějších letech a je možno jich použít při zpěvu mimo hodinu hudební výchovy, kdykoli pro osvěžení.

Opakováním písní si žáci stále zdokonalují přednes po všech stránkách. To znamená, že ji nebudou zpívat jako např. v 1. třídě. Například ukolébavku „Hajej, dítě, kolébu tě“ jsme zpívali prostě, třebaže jsem už tehdy upozornil, že se ukolébavka zpívá volně, jemně. Při opakování ve vyšším ročníku zdokonalím její přednes: zazpíváme ji poprvé slabě, podruhé ještě slaběji s dalším zeslabováním na konci, potřetí zavřenými ústy (na m) a na konci dám vyznít co nejslaběji při zvolňovaném pohybu. Takto zazpívaná píseň působí dojmem usínání dítěte. V některé písni je přímá řeč, dám ji zazpívat sólově (např. v písni „Letěla husička“). Stejným způsobem zpíváme písně, které mají více slok. Některou zpíváme sólově, zvláště tehdy, zpívají-li děti s doprovodem nástroje (hlavně klavíru). Je-li v písni rozhovor dvou osob nebo skupin, je možno zpívat po skupinách dívky – chlapci (např. píseň „Zdali nám, panenky, povíte“). To jsou jen některé příklady. V písních lze najít mnohem více příležitostí k obohacení přednesu.

Zpíváme s doprovodem i bez něho. Při zpěvu s doprovodem se děti učí poslouchat vícehlas, harmonie doprovodu pomáhá udržovat správnou intonaci, píseň s doprovodem je výrazově bohatší. Je však nutné zpívat i bez doprovodu, aby si děti zvykly samostatně zpívat, zvykly si na určitou tónovou polohu písně (zpíváme ji vždy ve stejné tónině, děti si zvykají udávat počáteční tón) a podřizování jednotlivců celku (nedáme vynikat jednotlivým hlasům).

Při doprovodu písní hudebním nástrojem je nutné, aby učitel uměl transponovat, tj. přeložit melodii i doprovod písně do vyšší nebo nižší polohy. Píseň tedy zpíváme v poloze, která dětem vyhovuje. Například píseň je napsána v C dur a zdá se nám hluboko položená. Nejvíce by nám vyhovovalo ji zpívat např. o malou tercii výše: C + malá tercie = es, zpíváme ji tedy v Es dur. Nebo píseň v A dur je vysoká, přeložíme ji o velkou tercii níže = do F dur apod. Učitel se ale musí umět v nové tónině rychle orientovat.

Doprovod písní je důležitá složka zpěvu a kultivuje pěvecké dovednosti. Děti mají ze zpěvu s doprovodem větší požitky než při stále jednohlasém zpěvu bez doprovodu.

(dát praktická cvičení – dechová, hlasová, intonační, sluchová)

Rozvíjení hudebního sluchu spočívá ve sluchových cvičeních. Dítě má poznat základní vlastnosti tónů (výšku, délku, sílu, barvu). Nejprve je nutné dětem v nejnižších třídách vysvětlit, co je tón vysoký a nízký (hluboký), tón vyšší a nižší a stejně vysoký. Rozeznávání síly a délky nečiní dětem potíže. Mnohem obtížnější je vnímání a určování výšky tónů. Nejprve zahrají na hudebním nástroji tóny výškově značně odlehlé (přes několik oktáv), pak se výškové vzdálenosti zmenšují, až se přechází do oblasti, v níž dítě zpívá (asi $a - e^2$), v níž také nejpřesněji sluchové tóny rozlišuje. Tóny se konkretizují, spojují se s hlasy zvířat, které je vydávají, např. s hlasem medvěda, skřivánka. Výškové rozdíly tónů mohou být velmi účinně znázorněny pohybem. Vysoké tóny znázorní děti chůzí po špičkách, nízké dupáním. Pohybová cvičení s rozeznáváním výšky tónů mohou být spojena s hrou na dětské hudební nástroje. Orffovy hudební nástroje jsou výbornou pomůckou při poznávání a uvědomování si hudební výšky a výškových vztahů. (sluchová cvičení později).

Dítě má sluchem poznávat základní charakter melodie – stoupající melodii, klesající, stupnicově lomenou melodii, melodii složenou z tónického kvintakordu nebo jeho terciových kroků a tzv. melodické skoky.

Dítěti se zpočátku daří zachytit sluchem jen celkový obraz melodie, ve kterém nejsou rozlišeny výškové vztahy. Sluchovou orientaci v melodické výstavbě se provádí na písních, které jsou melodicky pestré, přinášejí většinu potřebných melodických variant. Žáci je registrují nejen sluchem, ale také pěvecky reprodukují. O tom, jestli děti dovedou vnímat už tonální vztahy, a je vytvořeno tonální citění, se přesvědčím tak, že zahrají pětitónovou durovou řadu a poruším tonální půltónový vztah mezi 3. a 4. stupněm (v C dur hrají tón fis).

Žák má reagovat slovem „chyba“. Podobných variant sluchových cvičení je mnoho. (viz sluchová cvičení).

Již v nejnižších třídách, jakmile se dítě počne orientovat v melodii, začínají se vytvářet předpoklady pro chápání vícehlasu a rozvíjí se harmonické cítění.

2.4 Výuka jednohlasého zpěvu

Aby se děti naučily správně zpívat, je nutný soustavný výcvik. Není možné si říci, že si každý může zpívat, jak chce. Učitel musí děti upozornit na správné dýchání při zpěvu, na čistotu zpěvu, na vhodné užívání hlasových orgánů, na procítěný přednes a přesný rytmus. A k tomu slouží přípravné cviky. Ale všechny cviky jsou jen přípravou ke správnému zpěvu a přednesu písní, proto mají zabírat jen malou časovou část a nesmějí se přepínat na úkor vlastního zpěvu. Teoretické výklady by se měly používat jen příležitostně a co nejstručněji. Platí, že přípravná cvičení by měla být krátká a zábavná.

2.4.1 Dechový a hlasový výcvik

Správně dýchat při zpěvu vyžaduje velkou míru koncentrace. Naučit se správně používat dech zkracuje dobu ovládnutí a zesílení hlasu. Hned na začátku zpívání je nutné dětem připomenout, kde mají v písni vdechnout. Vdechy se umístí zprvu po velmi krátkých úsecích písně. Úseky musí být ze začátku tak krátké, aby nečinily obtíže, aby všichni v nich vystačili s dechem. Musí se na nich trvat, dodržovat je, aby si na ně děti zvykly. To ale neznamená, že z písně uděláme dechové cvičení, píseň se nebude nějak násilně roztrhávat na části oddělené vdechy. Ale místa, kde mají děti vdechnout, nějak označím, např. pohybem ruky. Není dobré cvičit tak dlouho jednu píseň, až ji všechny děti zazpívají s naprosto správnými vdechy. Nejde o cvičení, ale o upozornění, návyk. Všechny cviky jsou průběžné a na procvičení nestačí jedna píseň. Prvky těchto cviků se neustále opakují, setkáváme se s nimi v každé písni. Požadavky se zvyšují pozvolna. Úspěch tkví ve stálém opakování a v dodržování toho, čemu se již děti naučily.

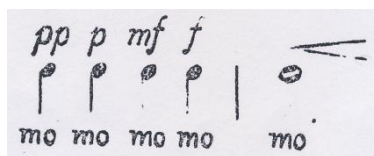
Dýchání při zpěvu vyžaduje poněkud jiné ovládání dechu, než při mluvení. Pro pěvecké dýchání má hlavní význam využití výdechu, při němž děti zpívají (Zrno 1960, s. 33).

Dechová cvičení se provádějí hravým způsobem. Děti vdechnou zdlouha nosem, jako když čichají ke květině, zadrží dech, zvolna vydechují ústy – foukají. Při vdechu mohou děti upažit, při výdechu připažit a jít do předklonu. Dole nemají zůstat déle než je zapotřebí k bezprostřednímu výdechu. Děti mohou dělat totéž ale při tom rytmicky drobně klusat na místě. Výdech se prodlužuje na dvojnásobek až trojnásobek nádechu. Děti vdechují zhluboka, dlouze, ale bez posunků, tiše zadrží dech a zvolna jej vypouštějí. Jednotlivé úseky odměříme (např. po třech dobách), provedeme několikrát. Zvláště důležitý je výdech, neboť na něm nejvíce záleží. Abychom výdech kontrolovali, vypouštíme vzduch foukáním nebo syčením (na hlásku s). Potom dáme při výdechu zaznít tónu a měkkého, nevýbušného nasazení. Hodně zpíváme slabiky s m: mo, mu, me, mi, my. Samohlásku a nezpíváme příliš otevřeně, ale s nádechem o, e nezpíváme široce, ale skoro jako ö, i zabarvíme na y, u trochu otevřeme na o. Zpěv jednotlivců ukáže i vady při tvoření tónu a dá příležitost k jednoduchým pokynům k nápravě. Vše je nutné názorně žákům ukázat, ale ne jim o tom přednášet. Všechny svaly hrdla, úst a jazyka jsou úplně uvolněné, působí dojmem ochablosti, hrtan (ohryzek) je v nízké poloze, zdvíhá-li se při vyšších tónech a při křiku, tvoří děti tóny nesprávně. Jazyk klidně leží v ústní dutině. Brada při otvírání úst volně klesá. Ústa se otvírají při zpěvu poněkud více, než při mluvení, protože výslovnost jednotlivých hlásek je zřetelnější. Neotvíráme však ústa násilně, nerozšiřujeme je. Některé děti, zvláště dívky, mluví někdy rozmazleně, otevřenými ústy. Rty jsou většinou v postavení, jako když foukáme. Tvář nekřivíme, nemračíme se a také se nesmějeme při zpěvu. Smích rozšiřuje ústa a vzniká plochý, nepěkný tón.

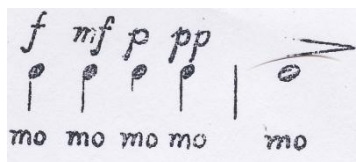
Vývoj dechových cviků spočívá v tom, že zkracujeme dobu vdechu i zadržení, a prodlužujeme výdech. Zpíváme na různé slabiky, v nichž střídáme souhlásky. Pozor na sykavky, které se nesmí vyrážet, protože příliš vynikají.

Zprvu vydržíme jeden tón (2x, 3x opakujeme), který několikrát posuneme o půltón výše. Později zpíváme 2-3 tóny, řadu 5 tónů, rozložený trojzvuk prostý i rozšířený 1x, 2x, 3x. Ke cvičení použijí vhodných úryvků písní. I celou píseň si časem zazpíváme beze slov, zavřenými ústy. Tento způsob zpěvu vede také k dokonalému spojování tónů.

Zpíváme nejdříve ve stejné síle, později seznámím žáky s různými stupni síly: p, pp, mf, f a nakonec ve 4. ročníku cvičíme zesilování a zeslabování tónu (Zrno 1960, s. 34).



Obr. 40 Zesilování tónu



Obr. 41 Zeslabování tónu



Obr. 42 Zesilování a zeslabování na jednom tónu

Při zeslabování se obvykle příliš brzy ubírá tónu na síle. Na začátku zeslabování je stejně silný tón, jako na vrcholu zesilování. Zesilování i zeslabování musí být rovnoměrné přibývání a ubývání síly tónu.

Na jednom tónu deklamujeme 2-3 slabičná slova s předložkami (shoda s takty $\frac{2}{4}$ a $\frac{3}{4}$), se správnými přízvuky (jako v taktech $\frac{2}{4}$ >--/ $\frac{3}{4}$ >- - -). Stále se musí dodržovat rytmus. Slabika slova musí končit znělou hláskou, neznělá zruší tón. Např. če – ská, he – zká. Také výslovnosti dvojhásek musíme věnovat pozornost. Tón zpíváme na samohlásku a souhláskový element (u nebo j) vyslovíme krátce až úplně na konci tónu. Neprodlužujeme -u nebo -j. Cvičení děti zpívají na dlouhých tónech konec dvojhásky vysloví žáci podle učitelova gesta: -j: dej; -u: jdou. Souhlásky na konci slov vyslovíme zřetelně – tam ma, rád tam pujdu apod. Do slabik vr, dr, zpíváme-li je v delším tónu, vkládáme e ztmavené do o.

Zpěvem se připravuje tvoření hlavového tónu. Později je možno místo slabik zpívat otevřenými ústy na zadopatrové n (tzv. brumendo), které také podporuje tvoření hlavového tónu. Také zpívání celých vět z písně na jednom tónu je vhodné. Pokaždé cvičení několikrát opakujeme, třeba na různých tónech. Hlavový tón se utvrzuje tím, že se začne zpívat nahoře, tón c_2 a výše, a sestupovat o několik tónů dolů, opět podle pokročilosti žáků. Jako slabiky volíme mu, nu, mo, no, ty podporují hlavovou rezonanci. Toto cvičení pak chromaticky

posunujeme nahoru až na hranici dosaženou s příslušnou třídou. Hlavový tón se nacvičuje také tak, že děti houkají, nebo kukají, ale musí používat vysoký tón, který se nedá mluvním hlasem zazpívat. U dětí je to tón c_2 , zakukají tedy na tónech $c_2 - a$. Pokud nacvičujeme správně a poctivě se děti dostanou již v prvním roce výcviku, bez ohledu na to, ve které je to třídě, na $f_2 - g_2$ a každý další rok o půltón či celý tón výše. Také cvičení v rozložených akordech se hodí k rozšiřování rozsahu nahoru a k vyrovnání barvy celého rozsahu.

Cvičení nebudeme provádět ve všech třídách stejně. Větší důraz na ně klademe ve vyšších postupných ročnících, asi od 3. třídy, na elementárním stupni stačí základní zásady. Výsledky cviků uplatňujeme v písních. Rozezpíváním na úryvcích písně si už připravíme její nacvičení po dechové, hlasové a intonační stránce, správnou deklamací (= shoda melodie a textu v přízvuku a délce) textu se zlepší výslovnost při zpěvu. Tedy děti musí zpívat tak, aby jim bylo rozumět, žáci budou deklamovat podle textu, ne podle hudby.

Během základní školy by si měl žák osvojit a zautomatizovat asi patnáct hlasových dovedností. Týkají se dýchání, tvoření tónu, artikulace, tj. výslovnosti. Navíc učitel musí pracovat též na rozšiřování a vyrovnávání hlasového rozsahu žáků.

Hlasový výcvik musí být zařazen do každé hodiny. V pěti minutách věnovaných hlasu se musí pokročit ve všech čtyřech složkách hlasového výcviku, tj. v dýchání, tvoření tónu, ve výslovnosti a v rozsahu. Je jedno, jestli si učitel vytvoří na každou složku zvláštní hlasové cvičení, nebo některé složky spojí, dvě, tři, do jednoho cvičení, ale všechny složky musí zařadit. Zkušený učitel má systém hlasových cvičení celkem ustálený a nemění je každou hodinu. Poté je nahradí novým, náročnějším.

Na základní škole se setkáme s mutujícími žáky. Jejich hlas se musí šetřit, vůbec by neměli křičet ani při hrách, nenutíme je do zpěvu, jestliže je mutace příliš nápadná (přeskakování hlasu). Ale mohou zpívat v době mutace mírně, protože to prospívá dalšímu vývinu hlasu.

Variací cvičení je mnoho. Záleží na učiteli, na jeho praxi a fantazii tato cvičení obměňovat, ale rozhodně by neměla být dlouhá a co nejdříve by měla být spojena s jednoduchými a krátkými hlasovými cvičeními (Zrno 1960, s. 37).

2.4.2 Intonačně pěvecký a sluchový výcvik

Intonací se zabývali hudebníci od pradávna, od doby vzniku notového zápisu v jakékoli formě. Zpěvní intonace byla největší problém, protože lidský hlas i sluch, kromě absolutního, postrádá opěrných tónů daných konstrukcí nebo laděním nástroje.

Cvičení v intonaci vede ke dvěma cílům: správně odhadovat vzdálenosti mezi jednotlivými tóny (intervally) a zpívat tóny ve správné výšce – tedy čistě. Oba cíle jsou stejně důležité. Cesty ke správnému intonování jsou různé. Mnohem snadněji se naučí zpívat podle not ten, kdo hraje na nějaký hudební nástroj, hlavně na ten, na němž musí tóny tvořit a vyrovnávat jejich čistotu, jako na smyčcové a dechové nástroje.

Cílem intonace pro praktickou potřebu je naučit se čistě zpívat podle not. To je nutné pro každého člena pěveckého souboru a pro žáky rovněž. Hlavním prostředkem k rozvíjení hudebních schopností se tedy stává zpěv z not, tj. intonace a rytmický výcvik. Zpěv z not v hodinách hudební výchovy na základní škole vůbec není zbytečný, protože bez něj se žáci nenaučí správně a čistě zpívat. Cílem ale není, aby žáci byli schopni zazpívat si z not neznámou píseň, ale aby optimálně rozvinuli své hudební schopnosti.

S intonačním výcvikem by se mělo začít už v 1. třídě, hned po základních cvičeních sluchových (asi po pololetí), ovšem v malé míře, pozvolna a hravě. Sluchová cvičení mají významnou funkci při rychlejší dotváření tonálního cítění. Žáci mají na zahrané melodii poznat, zda je ukončena, nebo má ještě tendenci pokračovat, mají neukončenou melodii, dohranou pouze ke 2. nebo 7. stupni, zakončit základním tónem. Ve vyšších ročnících vyčleňují tónickou oktávu, tercii a kvintu a zazpívají harmonickou kadenci (T S D T) a tito starší žáci jsou také teoreticky poučeni (Budík 1979, s. 47).

KADENCE (HARMONICKÝ SPOJ T – S – D – T):



Obr. 43 Harmonická kadence

Při intonačních cvičeních se vychází z tónového materiálu písní. Na elementárním stupni jsou to nejprve písně v rozsahu pěti tónů. Seřadíme tóny za sebou, nebudeme se však hned zabývat celou pětistupňovou řadou. Postačí zatím třístupňová. V jejím rozsahu je například píseň „Halí, belí“. Mohou se použít i vhodná zhudebněná říkadla v rozsahu tří tónů.

Žákům v první třídě nejprve objasním pojmy zvuk a tón a naučím je rozlišovat tóny vysoké a nízké. Použiji rozdíl v barvě. U nízkých tónů žáci vnímají dobře jejich barvu „bručavou“ a u vysokých barvu „pisklavou“. Při přehrávání tónu na nástroji, žáci ukazují rukou tóny vysoké nebo nízké. Potom žáci rozlišují, který ze dvou tónů je vyšší a který nižší.

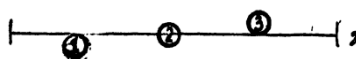
Tři tóny znázorním nějakými stoupajícími značkami, například čárami nebo kolečky, prsty levé ruky počínaje malíkem, nebo i číslicemi (123). Čárky mají výhodu, že později jimi označím délku tónů, kolečka jsou podobná notám, prsty jsou jednoduchá, vždy pohotová pomůcka. Čárky píšu šikmo vzhůru, kolečka se mohou umístit na schůdky, případně do nich vepsat číslice.

V přirozené poloze žáků (od d_1 nebo $e s^1 - e^1$) zpíváme tóny zvuknou slabikou nebo známými slabikami do re mi fa sol. Pohybujeme se v řadě vzhůru, dolů, učitel ukazuje, žáci zpívají, opakují tón, zastavujeme se a vracíme, přeskakujeme tóny. Vše se dá dobře vyjádřit číslicemi:

123 321
1223 3211
12123232121
1231213231

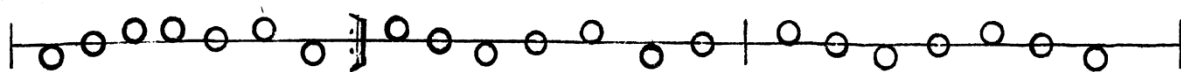
Obr. 44 Cvičení s číslicemi

Zdůrazníme 1. a 3. stupeň tím, že se k němu nejčastěji vracíme. Pak zpívám nebo hraji, jednotliví žáci ukazují – závodí, kdo má nejméně chyb. Pak se použijí linky, to je už náznak not.



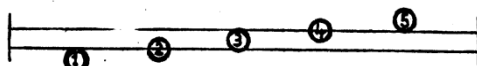
Obr. 45 Linky 1

Zhudebním jednoduchá říkadla.



Obr. 46 Linky 2

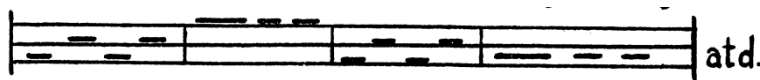
Rozšířím řadu na pět stupňů (začátek písně „Kočka leze dírou“), graficky znázorním řadu jako při třech stupních, zdůrazním hlavní stupně pětistupňové řady: 1. 3. a 5. stupeň. Jsou to hlavní tóny stupnice a označím je proto výrazněji: 1. stupeň červeně, 3. stupeň žlutě, 5. stupeň modře. Zpíváme řadu vzestupně (od d^1 , e^1 , e^1), sestupně (od h^1 , b^1 , a^1 , as^1 , g^1). Vrátime se k základnímu stupni – tónice (v začátku písně „Když jsem husy pásala“), zpíváme např. tóny v tomto pořadí: 121, 131, 141, 151. Opakujeme týž tón v řadě: 11, 22, 33 atd. K písemnému záznamu použiji dvou linek:



Obr. 47 Dvojce linek

Vrátím se k 5. stupni (dominantě): 545, 535, 525, 515. Hlavní stupně v této řadě tvoří trojzvuk (akord) 135 (v začátku písně „Ovčáci“). Zpíváme jej na různých tónech vzestupně i sestupně. Návrat k 3. stupni: 313, 323, 343, 353. Na třetí stupeň se musí dát při zpěvu pozor, bývá zpíván nízko, proto jej musíme zpívat náležitě vysoko, ať k němu přicházíme zdola nebo shora. Pořadí tónů trojzvuku můžeme pětkrát obměnit, takže máme šest jeho útvarů: 135, 531, 153, 513, 315, 351. Zpíváme podle ukazování, jednotlivci pak ukazují zazpívané nebo zahrané tóny.

Tento materiál (pětistupňovou řadu a trojzvuk) obsahují jednoduché písně: Když jsem husy pásala, Maličká su, To je zlaté posvícení aj. Doplním je zhudebněnými říkadly v tomto pětistupňovém rozsahu. Zpíváme je podle zápisu značkami, buď čárkami, nebo kolečky. Čárkové značky se osvědčí pro znázornění délky tónů, např.



Obr. 48 Čárkové znázornění délky tónů

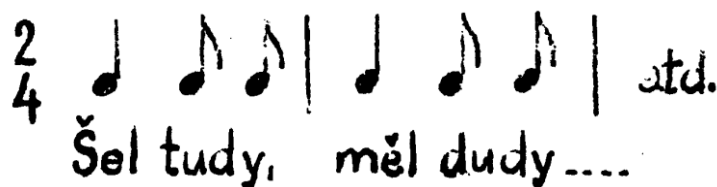
Píšeme na tři linky

Rozšířím řadu na šest stupňů na základě vhodných písní: Kočka leze dírou, Jedna, dvě, Nechoď tam aj. Stále cvičíme postupy v řadě vzhůru i dolů, opakování tónu, návrat k hlavním stupňům.

Nakonec rozšířím řadu na osm stupňů, k ní je už dost písňového materiálu. V písni Voděnka studená je opět trojzvuk, ale rozšířený (1358). V osmistupňové řadě i v rozšířeném trojzvuku

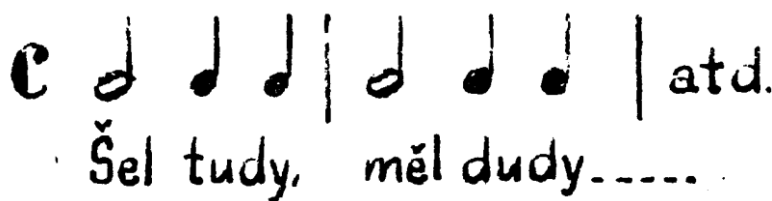
cvičíme zase vše, jako v pětistupňové nebo v šestistupňové řadě. Zde je více různých kombinací tónů. Zpíváme podle ukazování, zpívané nebo hrané tóny žáci ukazují. Zápis písně je proveden značkami i notami. Použiji zatím jen hodnot not, kterými zapisujeme písně.

Ve zpěvnících jsou písně většinou zapsány čtvrtovými a osminovými notami, např.:



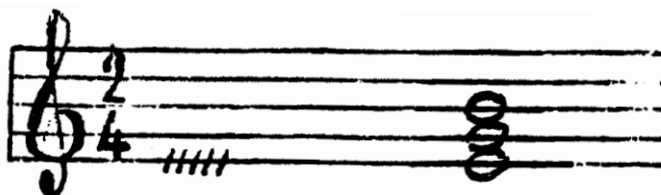
Obr. 49 Zápis čtvrtovými a osminovými notami

Píseň můžu zapsat ve dvojnásobných hodnotách:



Obr. 50 Zápis not ve dvojnásobných hodnotách

Nyní použiji pětlinkové osnovy. Základní tón položím nejprve na 1. linku, později pod 1. linku, nakonec na pomocnou linku. Základní tón zdůrazním tím, že za označení taktu napíšu značku



Obr. 51 Zdůraznění základního tónu značkou

Žákům vysvětlím význam a pojmenování linek a mezer notové osnovy, klíč G, taktové označení, notové hodnoty. Na pozdější dobu ponechám vysvětlení, že na 1. lince, je-li na ní základní tón tóniny, zpíváme vlastně v E nebo Es dur. Nebudu mluvit o stupnicích, děti by to pletlo. Když i ti nejmenší zpívali pětistupňovou řadu, nemusel jsem zvlášť upozorňovat, že mezi 3. a 4. stupněm je půltón. Není nutné jim to vysvětlovat, zazpívali ho sami a dobře,

protože je našemu sluchu přirozený. Nebude tedy působit obtíž zpívat řadu nebo píseň, je-li základní tón na různých místech (na 1. lince, pod linkou, na pomocné lince). Nevadí, když napíšu předznamenání tóniny, ale není nutno je vysvětlovat.

Jakmile je píseň zapsána notami, je samozřejmé, že seznámím žáky s jejich jmény, ale pomalu, pozvolna, vždy jen s těmi notami, které používám. Často se k nim vracím, ale vždy jen krátce.

V první třídě stačí, když žáci dovedou podle učitelova ukazování rukou nebo na intonační tabuli zpívat nahoru a dolů.

Při udávání tóniny v prvním ročníku, kdy se schopnost harmonické analýzy žáků teprve začíná rozvíjet, není vhodné zahrát harmonicky celý tónický trojzvuk, protože někteří žáci ještě nedovedou tři současně znějící tóny analyzovat, proto je vhodné udávat tóninu jednohlasem, třeba zahráním nebo zazpíváním řady tónů příslušné tóniny.

U prvňáků vycházíme ze základní stupnice C dur. Později vysvětlíme, že osmistupňové řadě říkáme stupnice. Žáci se postupně budou seznamovat s notami. Aby malé děti zazpívaly správně píseň, stačí žákům označit polohu prvního stupně v notách, např. takto:



Obr. 52 Označení polohy prvního stupně v notách

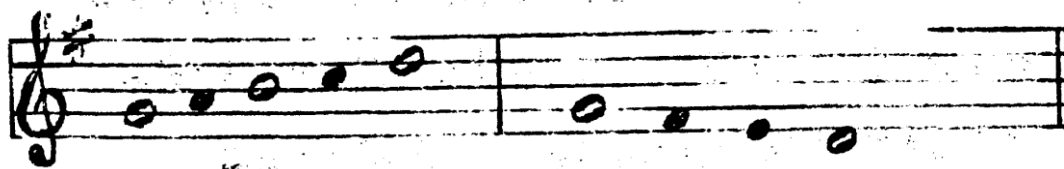
Daniel, L.: Metodika hudební výchovy, s. 34

Pak ukážeme žákům souměrnou stavbu stupnice dur, na její shodné poloviny (tetrachordy), na umístění půltónu mezi 3. a 4. a mezi 7. a 8. stupněm, což velmi dobře žáci sluchem postihnou. 8. stupeň nemůžeme posunout níže – je to základní tón – přiblížíme tedy 7. stupeň k 8. stupni,

zvýšíme jej. Zvýšení tónu značíme křížkem # a zvýšený tón má svoje jméno a příponu –is, zvýšené f se tedy jmenuje fis. Křížek píšeme za notový klíč, na 5. linku, kde je nota f. Takto postupně vysvětluji žákům stupnice, noty.

Stupnice G dur vystupuje příliš vysoko, nemůžeme ji celou zazpívat.

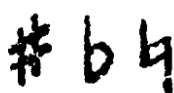
Rozdělíme ji na 2 části:



Obr. 53 Rozdělení stupnice

Celými notami označujeme ve stupnici a při cvičení hlavní stupně 1. 3. 5. 6. 7. a 8. stupeň zpíváme od základního tónu dolů. Toto rozložení stupnice poslouží dobře k intonaci tónů pod základním stupněm. Mnohé písně mají tyto spodní tóny (např. Jede, jede poštovský panáček; Kysuca aj.). Melodie těchto písní se dotýká nebo postupuje ke spodnímu sol. Některé zasahují ještě hlouběji až ke spodnímu mi (Ej, hájíčku aj.).

Podobně procvičíme stupnici F dur (i se spodními tóny). V ní nebyl půltón mezi 3. a 4. stupněm, utvoříme jej snížením 4. stupně, což se děje znaménkem b. Snížený tón má svoje jméno a příponu –es. Snížený tón h se nazývá také bé. Má jediný z alternovaných tónů – samostatné pojmenování. Vysvětlím blíže poznaná znaménka na ukázkách z písní.



Obr. 54 Znaménka

Jako při pětistupňové řadě, tak i při jejím rozšíření na 8 stupňů (stupnici) cvičíme vhodné jednoduché písně s intonační přípravou podle not. Cvičení písní podle sluchu postupuje dále, k intonaci podle not vybírám melodicky nejjednodušší písně, které nejsou intonačně obtížné. Tento způsob výuky děti baví víc než při mechanickém nacvičování písní podle sluchu.

Tento způsob práce, kdy žáci jsou při zpěvu vedeni notovým zápisem, se bude hodit při nácvičování vícehlasého zpěvu. V národní škole je to jednoduchý dvojhlas. Když se cvičí dvojhlas jen podle sluchu, nastávají problémy. První hlas, melodii písně, děti ještě snadno zvládnou, ale horší je to s druhým hlasem, jehož melodie není tak zpěvná, ale i tomu se žáci ještě naučí.

Největší potíž však nastane, když cvičíme souzpěv obou hlasů. Žáky to plete, překřičují se, aby slyšeli svůj hlas, zacpávají si uši z téhož důvodu. Ale vícehlas má právě poskytovat požitky z krásy harmonie, nikoliv nepříjemné pocity. Právě posloucháním druhého hlasu, nebo při větším počtu hlasů posloucháním ostatních, zasazuje zpěvák čisté, intonačně vyrovnané tóny svého hlasu do akordů. Jestliže se opírá při zpěvu o notový zápis, odpadá drezúra při spojování hlasů v celek a vícehlasý zpěv se stává radostným prožitkem a už na 1. stupni se může začít s dvojhlasým zpěvem.

Sluchová cvičení vyplývají z intonačních cviků. I ti nejmenší žáci se učí poznávat sluchem stoupání nebo klesání tónů – naznačují je stoupajícím nebo klesajícím pohybem ruky, později ukazují to, co bylo probráno. V řadě nebo na trojzvuku ukazují zahrané nebo zazpívané tóny. Toto cvičení se stále opakuje, vždy malou chvíli, ale často.

Podobně probíhá cvičení nápodobou tónů v malém rozsahu (hromadně i jednotlivci), zprvu žáci napodobují tóny v diatonické řadě, později ve větších intervalech a tóny různé délky (krátké, delší). Opakování dvou slyšených tónů zahraných melodicky (za sebou), v blízké, potom ve větší vzdálenosti, různé délky, případně i síly (zápis různě dlouhých tónů čárkami), zazpívání vyššího tónu ze dvou slyšených, zazpívání nižšího tónu. Opakování krátkých úryvků písní, zpívaných od různých daných tónů. Z trojzvuku, zahraného melodicky, zazpívat vrchní, spodní, střední tón. Od udaného tónu zazpívat celý tón, půltón – vzhůru, dolů, poznávat zahrané celé tóny a půltóny sluchem.

Napodobují také různé intervaly (5, 4, 3, 2 – 6, 8, 7).

Při výuce se stále musí dbát na čistotu tónů, k tomu je ale nutné, aby žáci slyšeli jen čisté tóny jak na nástroji, tak v učitelově zpěvu. Stále je nutné odstraňovat příčiny falešného zpěvu, proto děti mají zpívat písně přiměřené jejich hlasovým schopnostem, nesmí se přehánět tempo písní, protože přílišná rychlost zpěvu svádí k nedbalosti. Také zpěv při tělesné únavě nebo příliš dlouhý poškozuje čistou intonaci (Sedlák 1977, s. 156).

2.4.3 Rytmicko-pěvecký výcvik

Rytmus u dětí se rozvíjí ze všech schopností nejdříve. První projevy a zájem jsou v rytmu, pohupování, rytmičká říkadla s pohybem – to vše budí u dětí zájem a snahu po napodobování.

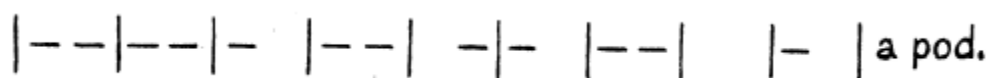
Proto se dětem líbí veselé písně s výrazným rytmem. Rodiče, kteří tuto zálibu u dětí v nejranějším věku podporují, dělají dobře. V mateřských školách se velmi zdůrazňuje a pěstuje rytmické cítění dětí hravými rytmickými cviky za pomoci bubínků, trianglu, činel, rytmickými pohyby při zpěvu, jednoduchými tanečky.

V první třídě by děti měly umět tleskáním napodobit rytmus písně a měly by také tento výraz umět používat. Tento pojem budou chápat ne jako definici, ale jako činnost. Vytleskáme písničku a dětem řeknu, že jsme vytleskali rytmus písně. Například na písni Až já budu velká ukážu nejjednodušší dvojdobý rytmus. Dva počáteční takty jsou vyplněny čtvrtovými notami, při nichž počítáme ráz – dva, případně ještě tleskáme. Už od počátku je dobré navýkat děti na udávání rytmu písně taktováním. Užíváme běžných taktovacích typů, pro dvojdobý takt.

Píseň však nebudeme stále rušit hlasitým počítáním, klepáním, tleskáním apod. Nutná jsou i krátká, samostatná rytmická cvičení. Napíšu několik dvojslabičných slov, žáci je vyslovují jasně a zřetelně, s přízvukem na první slabice, přitom počítám nebo poklepávám (voda hučí, lesy šumí apod.). Je to také dobré cvičení pro správnou výslovnost.

Není snadné udržet stejný rytmus po delší dobu, zvláště v rychlejším pohybu. Nedokáží to ani dospělí. Proto je dobré se vracet k základním rytmickým dobám, zde ve dvoudobém taktu, děti vyznačují jednotlivé doby klepáním prstem na lavici, nebo tleskáním, učitel počítá ráz – dva, vlastně raz – dva – krátkou slabikou. Pokud použijeme metronom, poznáme rychle rytmickou nepřesnost. Obvykle se zdá, že se metronom zpomaluje, protože náš rytmus má snahu po zrychlování.

Napíšu rytmus na tabuli čárkovými značkami, např. [Obr. 55]



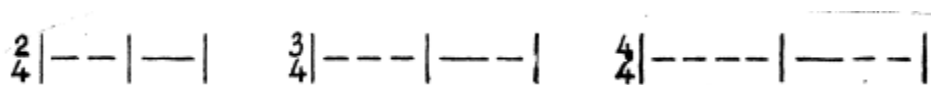
Obr. 55 Označení rytmu čárkovými značkami

Čárky jsou doby, prázdná místa pomlky, o nichž zpočátku neřeknu dětem víc, než že se v prázdném místě mlčí. Vyznačený rytmus též zpíváme zvuknou slabikou (jako při hlasových cvičeních) na stejném tónu střední polohy. Počítám a ukazuji, později ukazuje žák, učitel počítá a taktuje. Podobná cvičení konáme ve třídobém a čtyřdobém taktu.

V první třídě se používá k výcviku hravá forma, děti si mohou hrát na řemeslníky a zatloukat hřebíky do prken. Levá dlaň je prkno, pravá pěst kladivo. Počítáme do dvou a pravidelně zatloukáme po dvou hřebících do každého prkna.

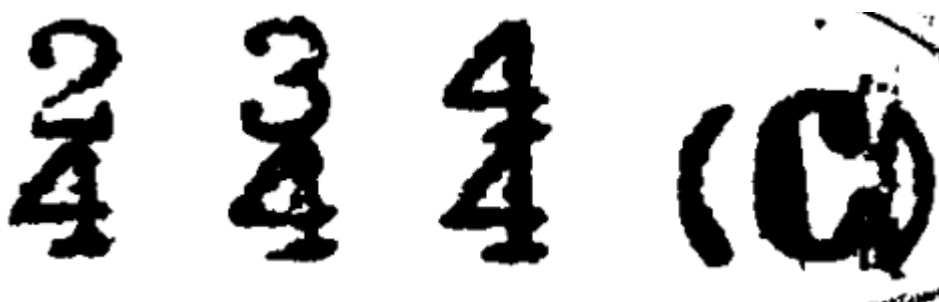
Nebo si děti mohou hrát na muzikanty a stejným způsobem budou hrát podle not na buben. Kdo to bude nejlépe umět, dostane skutečný bubínek a zahraje na něj. To, co hraje, se stane doprovodem písní, např. To je zlatý posvícení. Postupně žáci dostanou další bicí nástroje, tedy ti, kteří dovedou noty zahrát. Nakonec je možné přidat i nástroje melodické, a protože je to píseň pentatónická, stačí odstranit z nástroje sedmý a čtvrtý stupeň (v F dur e, b) a žáci mohou hrát libovolné tóny v napsaném čtvrtém rytmu. Toto uplatnění rytmických dovedností žáky dostatečně stimuluje, takže se jim rádi učí. Kdyby se učili samoúčelně rytmus a nemohli to upotřebit na zajímavém hraní, brzy by ztratili zájem.

Ve 3. ročníku poznávají děti noty, a to celou, půlovou a čtvrtovou. Pro rytmický záznam užijeme notového písma, i když čárkové písmo dobře vyznačí délku tónu:



Obr. 56 Označení tónu čárkovým písmem

Upozorníme na označení taktu v písních:



Obr. 57 Označení taktu v písních

Připravím píseň po stránce hlasové a intonační i rytmické. Aby žáci určili její přesný rytmus, vyznačím jej zprvu zvlášť, nad notovou osnovou:

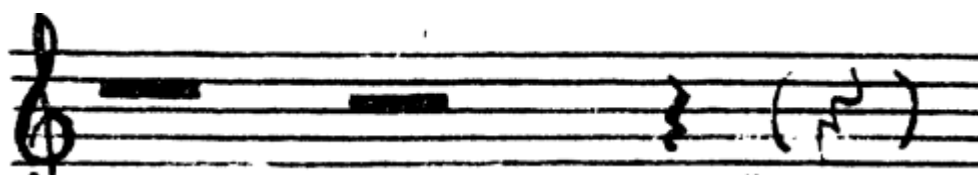


Obr. 58 Vyznačení rytmu nad notovou osnovou

Nejprve čárkovými značkami, později notami, atd.

Potom čtou děti rytmus přímo z písňe (vyjadřují jej klepáním, tleskáním, zpěvem na stejném tónu a rytmičkou recitací).

Znalost not rozšíříme o znalost pomlk:



Obr. 59 Rozšíření not o znalost pomlk

Časem věnujeme chvíli čtení z not – na linkách, v mezerách, později pod osnovou až ke g, nad osnovou až k c³.

Notový materiál rozšířím o půlovou notu s tečkou

Najdeme ji v písničkách $\frac{3}{4}$ a $\frac{4}{4}$ taktu. Využijeme cvičení s jejím použitím, kombinací not a pomlk.

Dosud jsme počítali jednoslabičně: ráz, dva, tři, čtyři (dvojslabičná výjimka). Nyní použijeme častěji dvojslabičného: prv-ni, dru-ha, tře-ti, čtvr-ta s krátkými slabikami, protože jsou rytmicky přesnější než správně vyslovované prv-ní, dru-há atd., které zkreslují rytmus. Pak je pro děti snadněji pochopitelné, že slabiky v jednotlivých dobách označují polovinu doby, tj. novou hodnotu, osminy, které se učí ve 4. ročníku, tedy cvičení s osminami a osminovými pomlkami, se všemi druhy not a pomlk.

Všechna tato cvičení napomáhají zazpívání písňe ve správném rytmu. Jestliže nehraje učitel při zpěvu doprovod, stále taktuje. Jen tak se naučí děti zpívat ve správném rytmu a navyknou na vedení dirigentskými gesty. Při probírání jednotlivých taktů se žáci učí i taktovat a velice rádi řídí sbor spolužáků (Budík 1979, s. 52).

Při rytmickém výcviku se jedná o dovednosti a k jejich dokonalému zvládnutí je nutno je co nejčastěji opakovat. Budu tedy rytmický výcvik zařazovat v délce 3 – 5 minut do každé hodiny hudební výchovy. Důležité je také, aby děti dokázaly získané vědomosti aplikovat při hře na dětské hudební nástroje, při nácviků písní apod. Žáci musí poznat, proč se těmto dovednostem učí. Jestliže uvidí, že si podle not mohou zahrát na své oblíbené nástroje, zazpívat píseň z not, nebo píseň zapsat, budou se zájmem tyto činnosti provádět. Aby děti nezapomněli, čemu se naučily, je nutné jim dávat také hudební diktáty. Jsou velmi dobrým cvičením sluchu a paměti a ukazují, co již děti umějí. Zabírají však dost času, proto je dávám jen těm žákům, kteří jsou hudebně i mentálně vyspělejší. Mnohé z těchto diktátů se provádějí již v přípravných cvičeních.

Druhy hudebních diktátů:

1. Napodobovací diktát. Jednotliví žáci opakuji předebrané tóny, části řady (2-3 tóny), část trojzvuku, delší úryvek (4-5 tónů).
2. Ukazovací diktát. Provádí se při intonačních cvičeních. Učitel hraje jednotlivé tóny, žák je ukazuje na intonační tabuli nebo v napsané řadě. Zprvu opakuje slyšený tón a ukáže jej, později jen ukazuje bez opakování tónu.
3. **Písemné diktáty:**
 - a) Melodický: Žáci zapisují předebrané tóny stejné délky do sešitu. Napřed ale určíme tóninu a polohu základního tónu. Píší čárkovým písmem (stejně dlouhé čárky) nebo notami (např. čtvrtovými).
 - b) Rytmický: Zapisují předebraný rytmus čárkami různě dlouhými, místo pomlky vynechají prázdné místo nebo zapisují notami a pomlkami – vše na jedné lince.
 - c) Rytmico-melodický: Zapisují melodii různého rytmu příslušnými notami.
 - d) Němý: Napíší melodii známé písně ve správném rytmu – bez předehrání, z paměti, pouze s udáním tóniny.

Diktáty jsou vděčná i zajímavá práce, závisí ale na vyspělosti žáků. Neměly by se známkovat! Oba poslední diktáty (rytmico-melodický a němý) jsou pro nejvyspělejší žáky (i věkem), hodí se hlavně až na střední školu.

Všechna tato přípravná cvičení mají sloužit ke zlepšování zpěvu. Hlasová cvičení se používají jako rozezpívání. Dechová cvičení slouží ke správnému stanovení vdechů v písni, intonační a sluchová cvičení jsou k přípravě zpěvu písní a rytmická cvičení slouží k určení a dodržování

správného rytmu písně. S nejmladšími dětmi provádíme tyto cviky hravým způsobem, aby se děti těšily na hodiny hudební výuky a tyto cviky byly zpestřením hodiny. Přípravná cvičení však nikdy nepovyšujeme na hlavní práci v hudební výchově! Všechny prvky cviků žádají krátké, ale časté systematické opakování, vždy se řídíme schopnostmi žáků.

2.4.4 Nacvik písně podle not

Nacvičování písně podle not má mnoho společného se cvičením písně podle sluchu. Melodii písně, kterou budeme nacvičovat, napíšu na notovou tabuli. Pokud ještě žáci neznají noty, mohu použít čárkového písma. Slova písně napíšu hned pod melodii.

Píseň přiblížím žákům krátkým a výstižným úvodem, podle potřeby i výkladem textu. Rozezpíváme se, k čemuž použijeme rozloženého akordu na 1. stupni a 1-2 úryvků z písně. Úryvky několikrát opakujeme na tónech stoupajících a klesajících půltónech. Je nutný, rozložený akord na 1. stupni (tónického), učitel pak ukazuje na tabuli, žáci zpívají zvuknou slabikou nebo solmizačními slabikami. Při jednoduché melodii písně může učitel už při intonaci naznačit její rytmus přiměřeným setrváním na jednotlivých tónech. Takto bez křiku předzpíváme píseň 2x nebo 3x, podle potřeby. Určíme její rytmus napsaný buď na lince nad písni, nebo přímo z písně (zpěvem na jednom tónu, ťukáním, tleskáním). Pak zazpíváme melodii ve správném rytmu za stálého ukazování a počítání učitele. Stanovíme vdechy a označíme je v písni, krátkou svislou čárkou asi na 4. lince. Připojíme slova, jednoduchou dynamiku, slova se nesmějí vyrazet, ale spíše zpívat slabě.

Takto nemusíme cvičit všechny písně, jen ty, na které žáci stačí svými teoretickými znalostmi z jiných složek přípravných cvičení. Tento způsob cvičení přispěje všem členům pěveckých sborů, jestliže se žáci alespoň trochu naučí rozumět notovému zápisu a řídit se jím při zpěvu. Není to tak těžký úkol a v průběhu školní docházky se dá snadno splnit.

Každé z uvedených přípravných cvičení, zvláště intonace, které napomáhají zpěvu podle not, je příležitostí, jak hlouběji proniknout do písně, seznámit se blíže s její melodií, rytmem i výrazem, učí více si všimat všech složek hudby nejen v písních, ale i v poslouchaných hudebních skladbách. Vše to vede k hlubšímu porozumění a k většímu zájmu o pravé hudební umění. (Sedlák 1977, s. 158).

2.4.5 Výuka dvojhlasého a vícehlasého zpěvu

Předpokladem dvojhlasého zpěvu je čistý jednohlas. Pod tímto pojmem se rozumí, že každý žák ve třídě je schopen čistě zpívat nacvičené písně v rámci třídního unisona.

Dvojhlasý a vícehlasý zpěv rozvíjí u žáků základní hudební schopnosti jako je tonální cítění, harmonické cítění a smysl pro rytmus. Zlepšuje také čistotu vokální intonace tím, že žák musí sledovat a slyšet oba hlasy a kontrolovat je v jejich intervalových vztazích.

K nácviku dvojhlasu přistupujeme teprve tehdy, pokud většina dětí zpívá čistě a rytmicky přesně v jednohlase (unisonu), čili v době, kdy jsou u dětí odstraněny nejčastější chyby ve zpěvu, k nimž mimo jiné patří nepřesné dodržování délky not, chybná výslovnost (dělení slov, výslovnost souhlásky na konci fráze), tvrdé nasazování tónu, nádechy mimo pěveckou frázi, intonační nejistota.

Zpívanému dvojhlasu musí předcházet fáze přípravná, ve které se učí děti dělit pozornost. Jedná se o to, aby se žáci naučili jednotlivé hlasy slyšet, vnímat za pomoci průpravných cvičení a her. Teprve pak je mohou spojovat v pěvecký dvojhlas. Komplikace nastává ve chvíli, kdy učitel tuto přípravu vynechá. Dvojhlas se nedaří, žáci si zakrývají dlaněmi uši, protože je vedení dvou hlasů ruší. Ve většině případů se nedostaví očekávaný estetický prožitek a vytrácí se zájem dětí.

Ve 3. ročníku se učivo rozšiřuje na interpretaci jednoduchého dvojhlasu a jednoduchého kánonu, pěvecký rozsah se sjednocuje na ($c^1 - c^2$), pozornost je věnována i volnému nástupu 3. stupně v dur, rytmickým doprovodům a tvorbě meziher. V oblasti vokální a instrumentální hry se učivo zaměřuje na doplňování a obměňování čtyřtaktové fráze a při melodizaci textu má být využíváno durového kvintakordu aj.

Ve čtvrtém ročníku je učivo obohaceno o přenášení slyšených vysokých a hlubokých tónů do hlasové polohy žáků, sjednocování hlasového rozsahu ($c^1 - d^2$), volné nástupy 8. stupně a spodního 5. stupně, tvorba předeher, meziher a doher aj.

V pátém ročníku dochází k sjednocování hlasového rozsahu ($h - d^2$), k interpretaci lidového dvojhlasu, nástupu 4. a vrchního 7. stupně, hudební improvizace předvětí a závětí, doprovod

písní pomocí tóniky a dominanty, rozlišování polyfonní a homofonní hudby, tvořivé hudební hry v dur s rozsahem větším než oktáva, v moll s rozsahem sexty.

Na základních školách se ale často příprava dvojhlasu zanedbává a není mnohdy jednoznačně řečeno, kdy se s výukou dvojhlasu na 1. stupni má začít. Ale harmonické slyšení se musí rozvíjet od počátku školské hudební výchovy. Proto už v první třídě bude druhý hlas předvádět učitel buď zpěvem, nebo hrou na hudební nástroj. Souběžně s hraním a zpíváním druhého hlasu je třeba s žáky soustavně provádět sluchová cvičení. V první třídě necháváme žáky reprodukovat jednotlivé tóny, ve třetím ročníku budou reprodukovat dvojzvuk. Zpočátku hrajeme tercie a sexty a žáci se učí vrchní tón intervalu. Později zpívají i spodní tón, ale žáky upozorním, že se mají zaposlouchat do druhého tónu. Naučit se zazpívat oba tóny po jednom zaznění intervalu trvá asi rok.

Začínáme tedy nejjednodušším dvojhlasem. K písni zpíváme jako prodlevu 5. nebo 1. stupeň (zavřenými ústy na m), podle toho, jak se melodie často toho nebo onoho stupně dotýká. Volíme ten, se kterým se melodie méně stýká. Není ani zvlášť obtížné, zadržíme-li oba současně. Tímto způsobem lze doprovázet písně, které mají jednoduchý harmonický podklad a jejichž melodie snese jednoduchý doprovod. Jsou to například písně Dú kravičky, Dú Valaši, Šel tudy, měl dudy, To je zlaté posvícení aj. Zásadně nacvičujeme druhý hlas vždy jen k zažitému prvnímu hlasu a nikdy necvičíme oba hlasy v téže hodině. Také druhý hlas se učí celá třída na rozdíl od praxe v pěveckém sboru, kde každý hlas se učí zpívat pouze svůj part.

Ke dvojhlasu provedeme přípravná cvičení. K zadrženému základnímu tónu zpíváme různé kombinované tóny stupňové řady a trojzvuku. Např.:



Obr. 60 Stupňová řada a trojzvuk

Se zadržením oktávy základního tónu:



Obr. 61 Zadržení oktávy základního tónu

Střídavě zadržovaný tón:



Obr. 62 Střídavě zadržovaný tón

Velmi snadný je dvojhlas v souběžných (paralelních terciích, tzv. lidový dvojhlas, např. Holka modrooká, nebo v paralelních sextách. Sext nelze tak důsledně použít po celou píseň jako tercií. Proto střídáme tercie a sexty podle potřeby.

Některé písně je možno zpívat dvojhlasně (i trojhlasně) jako kánon. Kánony jsou polyfonní písně, ve kterých stejný part zpívají všechny hlasy, ale nastupují za sebou podle označení. Pro žáky je velmi přitažlivý. Doporučuje se, aby byl zařazován až po zvládnutí sluchové analýzy. Nutno podotknout, že při zpěvu kánonů činí dětem potíže prolínání dvou textů. Nácvik proto usnadníme tím, že místo textu zpíváme pouze na slabiky *mo*, *no* nebo *brumendem*. Je důležité, aby se jednotlivé hlasové skupiny respektovaly a naslouchaly si. V mnohých případech si žáci zacpávají uši a navzájem se překřikují. Při nácviku můžeme použít melodické hudební nástroje, které mohou nahradit jeden hlas.

V některých cvičebnicích je pokládán kánon za nejsnadnější dvojhlas nebo i vícehlas. Avšak samostatné vedení melodie ve druhém hlase, třeba stejné s prvním hlasem, vyžaduje více pozornosti než souběžný druhý hlas v terciích a sextách. Kánonicky je možno zpívat např. písně *Kočka leze dírou*, *Jedna, dvě, tři*, *Dů kravičky*, *Bejvávalo*, *Vyletěla holubička* a jiné.

Dobrým cvičením vícehlasu je souzpěv dvou písní, např. *Sil jsem proso a Hrály dudy*, *Jede Kudrna a Jede, jede poštovský panáček* nebo *Já do lesa nepojedu + Jede, jede poštovský panáček + Jede Kudrna okolo Brna + Neviděli jste tu mé panenky*. Kterákoliv kombinace těchto písní ladí. Tato zábavná forma dvojhlasu se nazývá quodlibet. Jedná se o zpěv dvou a více písní se shodnou formou, tóninou, taktem a harmonickou strukturou. Žáci se při zpěvu soustředí pouze na interpretaci svého hlasu a jen minimálně vnímají hlas druhý. Je vhodné zařazovat Quodlibet pouze jako motivační prostředek, nikoli jako součást nácviku vícehlasu.

Žáci se ovšem nesmějí překřikovat. Posléze cvičíme písně se samostatným druhým hlasem, které mají někdy samostatnou melodii i rytmus. Při dvojhlasých cvičeních, při dvojhlasu v terciích i v kánonickém dvojhlasu se střídají skupiny žáků, takže všichni cvičí oba hlasy. Teprve při samostatném druhém hlase je potřeba rozdělit žáky do skupin prvního hlasu (lehčí, vyšší hlasy) a druhého hlasu (hlavně žáci dobře intonují). Dívky a chlapce není vhodné

oddělovat. Hlavně v dospělejším věku se hlasy pěkně doplňují – dívčí hlasy jsou jasnější, chlapecké sytější. Do vyššího hlasu dáme proto více dívek a do nižšího více chlapců.

Zvládli-li žáci zpěv ve dvojhlasu, zpravidla nebývá problém přejít k vícehlasým písním. V šesté třídě mohou žáci bez obtíží zpívat tříhlas. Na prvním stupni se většinou můžeme dopracovat k tříhlasu pouze ve sboru, vzhledem k dotaci hodin. Přesto uvedu kánon *Dú, kravičky, dú*, který není příliš obtížným čtyřhlasem.

DÚ, KRAVIČKY, DÚ Úprava K. Konvalinka

Mírně

Dú, kra-vič-ky, dú, s pas-tvy dě-di-nú. Co to a-le

Dú, kra-vič-ky, dú, s pas-tvy dě-di-nú.

hu-čí, že se tu-ze mra-čí dves-ka k ví-če-ru?

Co to a-le hu-čí, že se tu-ze mra-čí dves-ka k ví-če-ru.

Obr. 63 Kánon *Dú, kravičky, dú* (čtyřhlas)

První a druhý hlas rozdělíme na dvě a dvě skupiny, čímž vytvoříme dva sbory, druhý sbor nacvičuje svůj dvojhlas kánonickým způsobem.

Cvičení dvojhlasého zpěvu zpíváme bez textu, aby se žáci mohli soustředit na poslouchání

no no

no

nebo

no no

no no

Obr. 64 Ukázka dvojhlasého zpěvu - slabiky *no no*

Nácvik dvojhlasu vždy začínáme jednoduchým dvojhlasým motivem. Když žáci oba hlasy dobře umí, zpívá se dvojhlasně. Místo samostatných cvičení začneme vsouvat prvky dvojhlasu do známých písní. Dvojhlas by se měl připravovat podle notového zápisu. Všechny děti se předem seznámí s 1. hlasem, a tak se žákům dvojhlasý zpěv usnadní. Před započítím jakéhokoliv zpěvu žáky uvádíme do příslušné tóniny, v níž je píseň napsána. rozmanitou To znamená plně se s ní sžít a sluchem a zrakem v notovém zápisu se v ní volně pohybovat. Provádíme to rozmanitou intonačně hlasovou rozcvíčkou podle tóninového durového nebo mollového modelu:



Obr. 65 Hlasová rozcvíčka

Také je možná tato rozcvíčka, tedy způsobem různě sestavených kadencí na nástěnné magnetické notové tabuli. Zpíváme na vokál nebo na různé slabiky – například:



Obr. 66 Rozcvíčka - různě sestavené kadence

Budík, J.: Metodika hudební výchovy pro 4. ročník, s.45-46

Také zpěvem dvojhlasu po předběžném poznání různých vztahů obou hlasů, např. hlasy se sbližují, rozcházejí, kříží, postupují souběžně v terciích nebo sextách, dvojhlas v předvěti se liší od dvojhlasu v závěru závětí písně.

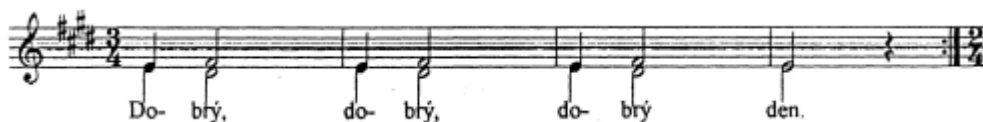
Uvádím přípravu dvojhlasu v rozezpívání, kdy postupně můžeme děti připravit na dvojhlas či trojhlas. Můžeme začít i takovou jednoduchou věcí, jako je pozdrav na začátku hodiny, který se promění v rozezpívání.

Jeden hlas na jednom tónu, druhý má malý melodický pohyb (Budík 1979, s. 56).



Obr. 67 Jeden hlas na jednom tónu, druhý na pohyb

Oba hlasy – postup v sekundách



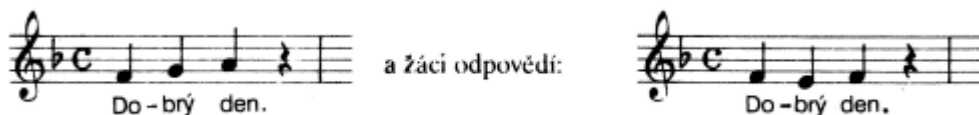
Obr. 68 Oba hlasy – postup v sekundách

Pak oba hlasy protipohybem:



Obr. 69 Oba hlasy protipohybem

Zpěv trojhlasu na prvním stupni bereme jen jako zajímavou hru, např. hra „na varhany“, nikoliv jako záměrně a systematicky rozvíjený trojhlasý zpěv. Pro žáky jsou trojhlasé zpěvy velice přitažlivé a zpívají je rádi. Začít se může například tímto zazpívaným pozdravem:



Obr. 70 Zazpívaný pozdrav

Před trojhlasým pozdravem učitel vždy udá základní rozložený trojzvuk (na klavíru, flétně aj. nebo jen vlastním zpěvem).

Pokus o trojhlas:



Obr. 71 Pokus o trojhlas

Dvojhlas v terciích:



Obr. 72 Dvojhlas v terciích

Jako kánon:



Obr. 73 Kánon

Trojhlas s drženým tónem:



Obr. 74 Trojhlas s drženým tónem

Avšak nejdříve začneme s polyfonií a k tomu nás připraví zpěv kánonů, jak už jsem uvedl výše. Podotýkám, že na prvním stupni se vinou hodinové dotace můžeme dopracovat k trojhlasu jen ve sboru (Budík 1979, s. 58).

2.4.6 Nácvič vícehlasého zpěvu pro školní pěvecký sbor

Při vícehlasém zpěvu se nácvič provádí po hlasech. Jednotlivé hlasy nacvičujeme v takové síle, jak se hlas při nenásilném tvoření tónu přirozeně ozve, protože pak je hlas oklešťován v jeho přirozeném rozvoji, nesmí se tedy nacvičovat v „pianissimu“, ale ani nepřepínat sílu hlasu.

Nejprve volíme intonačně rytmický nácvič, pak nácvič pěveckotechnický. Nacvičujeme-li například čtyřtaktový intonačně rytmický úryvek, všímáme si také pěveckotechnické kvality zpěvu. Zdůrazňujeme měkkost nasazení hlasových začátků, volné nenásilné tvoření zejména vyšších tónů, přímé spojování, vázání vzdálenějších tónů. Pěveckotechnická kvalita zpěvu pak přechází v návyk. Tento způsob nácvič také podporuje zejména intonaci, např. vzdálené tóny ve vysoké poloze jsou pro zpěváky daleko obtížnější z hlediska pěvecké techniky, než z hlediska intonace. Například skupině sopránů nebude činit potíže interval velké sexty $d^2 - h^2$, ale její pěveckotechnické provedení, proto sbormistr nacvičí toto místo v nižší poloze a

pak po půltónech transponuje jako hlasové cvičení až do polohy předepsané notovým zápisem.

Je správné, když se obtížná místa předem vyjmou a připraví. Také je vhodné ještě před nácvikem označit ve skladbě dechové fráze (rozčlenění melodie písňe na dílčí úseky, které se zpívají na jedno nadechnutí). Nácvik v třídním kolektivu bude probíhat organizovaně z notového zápisu, kdežto nácvik v dětském pěveckém souboru bude dávat přednost náslechu, tj. předehrávání nebo předzpěvování. Zpěváci by měli melodii nejprve slyšet, uvědomit si jeho intonačně-rytmickou stavbu a porovnat tento sluchový vjem se zrakovým vjemem při sledování notového zápisu. Ve druhé fázi nácviku se zpěváci přidávají ke zpěvu sbormistra nebo předzpěváka. Jestliže jsou ve sboru dobří zpěváci, kteří umějí intonovat z partu, fáze náslechu se zkrátí, nebo odpadne úplně. Při nácviku se bude kombinovat zpěv členů s doprovodem nástroje i bez doprovodu, aby byli i jednotlivci prověřeni, zda správně intonují. V případě začátečnického sboru bude třeba hrát ostatní hlasy velmi slabě, aby nepřekážely na soustředění se na vlastní hlas. S jednotlivými hlasy nenacvičujeme celou skladbu, ale po nácviku části skladby spojujeme hlasy dohromady, každý hlas se pak začleňuje do harmonického celku.

V průměrném sboru spojujeme nejprve dva hlasy, a to každý s každým. Nejdříve volíme ke spojení hlasy, které spolu nějak souvisí, buď mají stejný rytmus, nebo paralelně vedené melodie. Mohou to být tedy dva nebo i tři hlasy, které mají společné prvky. Až potom spojujeme nesourodé hlasy. Je tedy vhodné, aby všichni zpěváci měli celou partituru a mohli sledovat, jak hlasy vytvářejí celek. Pak se vypracovává přednes a skladba se stále opakuje, aby si ji zpěváci zapamatovali. V první fázi nácviku tedy zpěváci zpívají z not, ve druhé fázi postupně opouštějí noty a nastoluje se podrobnější pronikání do přednesu sboru. Nácvik přednesu tedy vyžaduje, aby jednotlivé části byly opakovány několikrát po sobě, proto je zde možné odpoutání se od not. Pro sbormistra to znamená, že všechny složky technického provedení skladby se zpěváky opakuje až do úplného zmechanizování. Složky přednesu se ukládají do paměti zpěváků vždy jen ve spojení s gestem dirigenta.

Výkon sboru je úspěšnější, čím dokonaleji je sbor zasvěcen do obsahu skladby. Sbor může dokonale zazpívat jen tu skladbu, kterou zcela pochopil.

Postup při nácvičení písní ve sboru:

Děti budou stát vzpřímeně, ale uvolněně. Vdechnou, uklidní se a nasadí měkký tón a vydechnou jej tak, jako by ho posílali někam do dálky. Rty otevírají spíše na výšku, jako na „o“. Brada se nevysunuje vpřed. Jazyk je měkce položen na dně úst, aby se zbytečně nepohyboval. Uvolnit čelist a tím i uvolnit tón. Cvičení začínáme ve střední hlasové poloze, pak posouváme jen ve střední poloze (asi od a – d¹ pro mužské hlasy a od a – d² pro ženské hlasy), v níž je nutné upevňovat správné pěvecké návyky. Vždy se má začínat cvičeními ménětónovými. Hlasová cvičení jsou ménětónová, vícetónová, postupová, rozkladová a kombinovaná. Na těchto základních cvičeních můžeme uplatňovat legato a staccato (u mladších dětí nevázaně, oddělovaně), různá tempa, zpěv na slabiky a na samohlásky. Totéž hlasové cvičení můžeme zpívat v durové nebo mollové tónině.

Ve škole provádíme dechová a hlasová cvičení vždy bezprostředně před zpěvem. Používáme známá cvičení, opakováním se zdokonalují.

Příklady hlasových cvičení:

Obr. 75 Hlasové cvičení (no-no-no)

Děti začínají zpívat silně. Od nižších tónů, spíše slabě a lehce nasazených, nenásilně se rozvíjejí do patřičné síly. Vždy se řídíme dynamickými znaménky.



Obr. 76 Hlasové cvičení - dynamická znaménka

Hlasová cvičení shora dolů (příklad b) jsou výhodná pro vylehčení hlasu.



Obr. 77 Hlasová cvičení - shora dolů

Cvičení rozložených akordů má význam pro rozšiřování rozsahu, vyrovnávání hlasových poloh. (Budík 1979, s. 61).



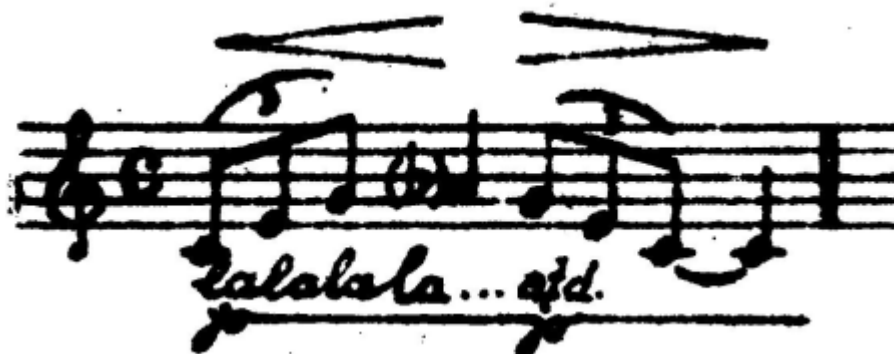
Obr. 78 Cvičení rozložených akordů

Cvičení rozloženého akordu T- D upevňuje tonální cítění. Zpěv septakordu.



Obr. 79 Zpěv septakordu

Opakované tóny uvolňují hrdlo:



Obr. 80 Opakované tóny uvolňují hrdlo

Zpěváky ve sboru rozdělíme na dvě skupiny, nejprve se v obou skupinách všichni vystřídají, do jedné ze skupin soustředíme nižší hlasy. Nejprve zazpívá každý hlas zvlášť, teprve potom cvičí dohromady:



Obr. 81 Vyšší, nižší, a oba hlasy dohromady

Barevná rozruznění hlasových skupin, altu, sopránů, se uplatňuje i tam, kde se zpívají všechny hlasy současně.

Nejprve zazpívá celý sbor v pianu, pak soprán sám výrazně, plným hlasem svůj hlas, nakonec spojíme – soprán plným hlasem sólo, alt, tenor, bas zpívají v pianu. Jednotlivé hlasy si v témže cvičení vyměňují úlohy: alt – f, soprán – tenor, bas – piano atd.

Některé partie, které jsou ve vypjaté poloze, se mohou nacvičit v nižší poloze, například o tercii, kvartu, kvintu níž, a pak po půltónech transponovat jako hlasové cvičení až do předepsané polohy. Vzdálené tóny, větší melodické intervaly trpívají nedotahováním, nebo pro velkou snahu je zazpívat dobře, vyznívají ostře, nepěkně. Tomu se může zabránit vhodným cvičením, a to takové, které uvolní hlasové ústrojí, například oktavovým cvičením.



Obr. 82 Oktávové cvičení

Toto cvičení může být součástí rozezpívání. Po půltónech nahoru a dolů transponujeme jako hlasové cvičení.

Dlouhé partie jsou dechově náročné a bez přípravných cvičení unavují, a to se projevuje v klesání intonace, proto je nejvhodnější transponovat nejprve o potřebný interval níž, v této poloze opravit chyby a upevnit ve správné formě, pak po půltónech posunovat až do předepsané polohy.

Hluboké tóny bývají zpívány ploše, tzn. jeví se jako nedostatečně hluboké. Tento nedostatek se projevuje zejména v tenorech. Není správné vymáhat tón násilím, nýbrž postupně posunovat obtížný úryvek o něco výše a pak ho transponujeme sestupně do předepsané polohy. Tón se má vždy zpívat nenásilně, vázaně s tóny sousedními, je nutné také zřetelně artikulovat.

Problémy činí také opakované tóny, neboť většinou intonačně klesají. Při nácvičování občas je vhodné zahrát akord, z jehož harmonie tón vychází. Zlehka bez hlasu artikulujeme nejdříve text, který recitujeme slabě s hlasitým doprovodem. Nasadíme zavřenými ústy f^1 a držíme na předepsaný počet dob, tón je slabý. Zpíváme slabě a měkce podle notového zápisu. Nesnažíme se tedy zazpívat např. pětkrát f^1 , ale na tónu f^1 pětkrát vyslovíme, tím se udrží intonační čistota tzv. opakovaných tónů.

Náhlé dynamické změny (subita) jsou náročné na hlas, přesněji na činnost dechového a hlasového ústrojí. Proto je opět velmi důležitý výcvik podle sborové techniky. Frázi, v níž je subito předepsáno, procvičujeme nejprve celou ve střední síle, pak náhle dynamické změny zvýrazňujeme, až dojdeme k formě předepsané notovým zápisem.

Rovněž je důležité naučit správně užívat akcenty. Akcenty se zásadně nevyrážejí tvrdě, jen výjimečně, snažíme se váhu akcentu rozložit na celou dobu označenou akcentem, ne jen na její začátek. Vždy je nutné dbát na to, aby jakýkoliv akcent, i ten sebeprudší, nevybočil z mezí kultivovaného zpěvu.

Crescendo (zesilování) a decrescendo (zeslabování) se nacvičuje tak, že nejprve nasadíme tón ve střední síle, pak pravidelně, postupně pozvolna zeslabujeme.



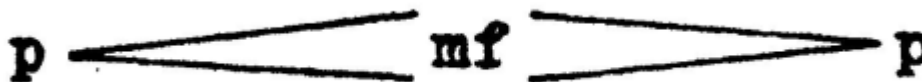
Obr. 83 Crescendo (zesilování)

Potom nasadíme slabě a pozvolna rozvíjíme do mf:



Obr. 84 Decrescendo (zeslabování)

Pak obojí spojíme



Obr. 85 Crescendo a decrescendo

Crescendo a decrescendo se nejprve nacvičuje izolovaně, protože je nutno vytvořit návyk pravidelného oslabování výdechového proudu vzduchu. Na vrcholu zesílení nesmí vzniknout dynamický zlom, proto je nutné nejprve přidávat síly, pak se přestane přidávat a nakonec se začíná síla ubírat.

Pochodové písně cvičíme nejprve v pomalém tempu, jednotlivé hlasy jsou oddělovány zřetelně césurami (přerušením) hned po prvním tónu každého taktu.

Tzv. brumendo, zpěv se zavřenými ústy, se používá nejčastěji v lidových písních obvykle jako doprovod sólisty. Zuby se nesmí při brumendu křečovitě svírat, rty se jen lehce dotýkají, brumendo má být velmi slabé, ale jasně slyšitelné. Hudební doprovod musí být intonačně a rytmicky přesný. Brumenda se nejvíce užívá pro počáteční nácvik skladby.

Při sezpívání dohromady dbáme toho, aby zpívající současně vyslovovali a správně rozvíjeli dynamickou linii. Pro dua nebo tria jsou nutná hlasová cvičení.

Hlasová cvičení dvojhlasá a tříhlasá se cvičí v celém pěveckém souboru. Ve střední poloze můžeme také jednotlivé hlasy vystřídat. Každý hlas si zazpívá melodii prvního hlasu atd. Tato cvičení vedou k samostatnosti jednotlivých hlasů.

Každý intonační nácvik ve sboru se dělá za pomoci not. Notové písmo intonačně pomáhá zvládnout hudební reprodukci melodie. Na začátku práce se sborem nacvičujeme jednotlivé hlasy sboru podle poslechu předzpěvování a předehrávání na hudebním nástroji. Je nutné upozorňovat na stoupání a klesání melodie, setrvání na jednom tónu nebo na jeho opakování, na kroky a skoky v melodii atd. při zpěvu melodie sledujeme její intonační průběh od samého začátku přes odbočení od základního tónu k jeho návratu. Zpěváci mají před sebou stále notový zápis. Důležité také je, aby zpěváci poznali základní tón melodie, tedy začáteční tón melodie. Pojem základního tónu se upevňuje cvičením, při kterém po zahrání krátkého melodického úryvku nebo několika akordů zpěváci mají zazpívat základní tón, začáteční tón melodie, která základním tónem začíná. Nějaký čas také věnujeme i intonaci rozloženého akordu od libovolných základních tónů hned po sobě. Jde o poznání rozdílu mezi durovým a mollovým kvintakordem. Při reprodukci intonačně náročných míst je nutné se soustředit na izolované kroky melodie, tzn. kroky velkých a malých sekund a tercií. Proto tyto intervaly nacvičujeme směrem nahoru i dolů v různých kombinacích.

Výcvik správného rytmu není tak náročný jako intonační, ale zpěvákům musí být jasné, co jsou doby, taktové jednotky, takty, co je pravidelné a nepravidelné dělení rytmických hodnot aj. Dále musí vědět, kolik dob je v jednom taktu a které tóny spadají do časové hodnoty jedné doby. Úlohou je vést zpěváka ke správnému rytmickému přednesu, vypěstovat návyky správného reagování na rytmické gesto dirigenta.

2.4.7 Rozpoznávání taktu, tempa a tóniny

Cílem učitele zpěvu není naučit děti hudební teorii, ale rozvíjet jeho hudební schopnosti, dovednosti, aby mohl hudbu provozovat, poslouchat nebo i tvořit. Učit samostatně hudební teorii by děti odradilo od samotného zpívání, proto se hudební teorie učí při poslechu hudby a pojmy se postupně a současně vysvětlují.

Pojmy tónina a stupnice jsou si velmi podobné a v praxi mezi nimi není téměř žádný rozdíl. Kolik je stupnic, tolik je i tónin. Hudební dílo nemusí dodržovat po celou dobu počáteční tóninu, ale může převést skladbu do jiné výšky, tomu se říká transpozice. Každá píseň se tedy dá hrát v jakékoliv tónině.

Ve čtvrtém ročníku žáci nejrozmanitějšími způsoby rozlišují charakter znějících písní v tónině dur nebo v tónině moll. Ujasňují si také melodicko-rytmickou stránku písně, takt, tempo, tóninu.

Tónový systém se opírá o dva druhy osmistupňových tónových řad. Ty obsahují jak půltóny (nejmenší vzdálenost dvou sousedních tónů), tak celé tóny (dva půltóny). Tónové řady, které jsou složeny z celých tónů a půltónů se nazývají diatonické, tónové řady složené pouze z půltónů se nazývají chromatické. V hudbě se též používají řady celotónové (sedmistupňové), dále řady sestavené z půltónů, celých tónů a jedenapůltónů a také řady šestistupňové (pentatonické). Tuto teorii se však žáci na prvním stupni neučí.

Durová stupnice je osmitónová řada, která má mezi 3. – 4. a mezi 7. až 8. stupněm půltón, jinak jsou všude tóny celé. Nejjednodušším zápisem durové stupnice je stupnice C dur, tzv. základní stupnice:



Obr. 86 Stupnice C dur (tzv. základní stupnice)

Před započítím jakéhokoliv zpěvu žáky uvádíme do příslušné tóniny, v níž je píseň napsána. To znamená plně se s ní sžít a sluchem i zrakem v notovém zápisu se v ní volně pohybovat. Provádíme to rozmanitou intonačně hlasovou rozcvičkou podle tóninového durového nebo mollového modelu:



Obr. 87 Durový a mollový model

Lidová píseň *Ten chlumecký zámek* je v tónině C-dur, tato píseň žákům nedělá žádné intonační problémy, a proto ji můžeme využít i k podnícení harmonického cítění žáků. Akordický doprovod může být na klavír, kytaru, elektronické varhany aj. Žáci ji rádi zpívají. Děti v ní mohou hledat obraty trojzvuků a prověřit si také znalost not (Budík 1979, s. 63).

Rázně
mf

1 Ten chlu-mec-ký zá - mek je za le - sem,

ten chlu-mec-ký zá - mek je za le-sem, vza-li mě na voj - nu,

ne-vě- děl jsem, vza-li mě na voj - nu, ne-vě-děl jsem.

Obr. 88 Ten chlumecký zámek je v tónině C-dur

Základnímu tónu se říká tónika (T), čtvrtému stupni subdominanta (S), pátému stupni dominanta (D). Durová tónina je svým zvukem radostná, veselá, například *Já do lesa nepojedu*.

Mírně

Já do le - sa ne-po-je - du, já do le - sa ne-pů-jdu...

Obr. 89 Já do lesa nepojedu (durová tónina)

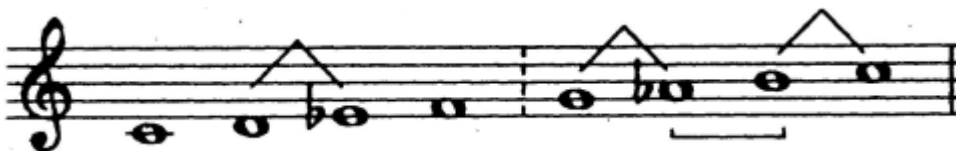
Mollová stupnice je opět osmistupňová diatonická řada, která má však půltón mezi 2. – 3. stupněm a 5. – 6. stupněm. Užívají se tři druhy mollových stupnic, u kterých je odlišné složení posledních čtyř tónů:

Aiolská – intervalem je malá tercie, malá sexta a malá septima.



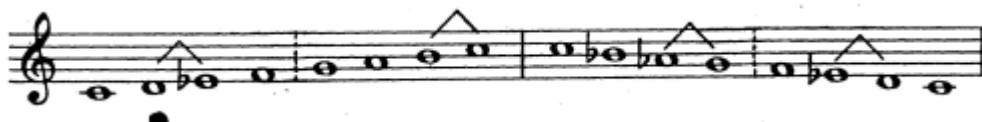
Obr. 90 Aiolská stupnice

Harmonická – zvláštností je zvýšený 7. stupeň, čímž vzniká mezi 6. – 7. stupněm vzdálenost 1 a ½ tónu.



Obr. 91 Harmonická stupnice

Melodická – charakteristickým intervalem je velká sexta mezi 1. a 6. stupněm.



Obr. 92 Melodická stupnice

Písňe v mollové tónině znějí melancholicky, smutně. Např.:



Obr. 93 Píseň v mollové tónině
Zrno, F.:

Durové i mollové stupnice tvoří základní a harmonický materiál. Je možné je tvořit od kteréhokoliv tónu, je nutno však zachovávat přesné vzdálenosti mezi jednotlivými stupni.

První poznatky z hudební nauky potřebují žáci již v první třídě. Naučí se rozumět pojmu zvuk, tón a nota (aby mohli zapisovat tóny). Pojem **takt** a taktová čára se vysvětlí na

Dětem jsme sdělili, že takt počítáme na dvě doby (raz – dva). Označení taktu píšeme na začátek prvního řádku skladby za klíčem (houslový klíč není potřeba v prvním ročníku uvádět, ale pro úplnost se obvykle probírá). Spodní číslo označuje druh noty (4 = čtvrt'ová, 8 = osminová atd.), horní číslo zlomku počet těchto jednotek v taktu. V první třídě se již děti naučí chápat, co je notová osnova, linka, mezera, nota, klíč, poznají noty c, d, e, f, g, a, notu čtvrt'ovou, osminovou, půlovou, pomlku čtvrt'ovou a osminovou. Začínáme hodnotami čtvrt'ovými, stejně jako ve výcviku rytmu. Následující noty osminové děti naučíme pouze ve dvojicích s trémcem. Jednotlivé noty s praporem se děti budou učit až ve čtvrtém ročníku. Nota půlová a celá přijdou na řadu až ve druhém ročníku. Celkově nácvik psaní not by měl být omezen na dva až tři řádky v hodině. Noty šestnáctinové se vyučují až v pátém ročníku. Zpívat z not lze i bez znalosti názvů not, tónin a jejich označení, takže v prvních ročnících je znalost jmen not zbytečná. Stačí, když žák bude vědět, kde leží základní tón příslušné tóniny. Vzestup a sestup po stupních je dostatečně srozumitelný. Vyššímu tónu odpovídá vyšší nota a naopak.

Dětem uvedeme příklad: 2/4 takt obsahuje dvě noty čtvrt'ové nebo délkou trvání jim odpovídající počet not jiných (jednu půlovou, čtyři osminové atd.).

Ve dvoučtvrt'ovém taktu bývají zpravidla napsány polky a pochody.

Příklad pochodové písně:

JDOU VOJÁCI

Pochodově *mf* Hudba JAROMÍR BAŽANT
Slova JIŘÍ V. SVOBODA

1. Jdou vo - já - ci zve - se - la,
2. Ať je pí - sní do - mov náš,
zve-se-la, vy - hrá - vá jim ka-pe-la, ka-pe-la.
domov náš! Vo - já - ci nám dr-ží stráž, dr-ží stráž.
1.-2. Jdou, jdou, jdou vo - já - ci, jdou vo-já - ci, jdou.

Obr. 96 Příklad pochodové písně (Jdou vojáci)

Budík, J.: Metodika hudební výchovy pro 1. ročník, s. 62

Je to písnička do pochodu, tedy raz – dva. Žáci si ji osvojují podle učitelova předzpěvu. Učitel ukazuje výškové poměry pohybem ruky. Čtvrtý a osmý takt písně mohou žáci zazpívat, vytleskat nebo vyplnit hrou na ozvučná dřívka, prstové činelky, na bubínek. Písni se žáci učí po čtyřtaktích, refrén připravujeme v celku. Srovnáme 1. a 2. čtyřtaktí v první části písně: mají stejný rytmus, v melodii se poněkud liší. Učitel rozdíl předvede, žáci po něm opakují. U rytmu posledních dvou taktů se na chvíli zastavíme. Prozkoušíme si jej deklamací, tleskáním, pleskáním o kolena oběma rukama, hrou na bubínek nebo na jiný bicí nástroj. Připravenou píseň zpíváme a capella (sborově bez doprovodu) nebo s doprovodem zdůrazňujícím přízvuknou dobu nebo rytmus písně. Zpíváme rázně, ale nepřepínáme a nekřičíme.

Tříčtvrt'ový takt počítáme na tři doby (raz – dva – tři nebo první – druhá – třetí). První doba v taktu je těžká, ostatní dvě lehké, nepřízvukné. Valčíky jsou psány ve tříčtvrt'ovém taktu (také mazurky). Má označení $\frac{3}{4}$.



Obr. 97 Příklad tříčtvrt'ového taktu

Vysvětlíme dětem, že oblouček spojující dvě noty znamená legato (vázaně), oba tóny se zpívají na jednu slabiku.

Celý - čtyřčtvrt'ový takt počítáme na čtyři doby (raz – dva – tři – čtyři nebo první – druhá – třetí – čtvrtá). Je to vlastně takt složený ze dvou dvoudobých taktů. Má označení 4/4 nebo C (takt celý). Příklad nácvičku písně v tomto taktu:

DVA MRAŽÍCI

S živým pohybem,
dobře rytmicky

Hudba OTMAR MÁCHA
Slova KLÁRA VACHULOVÁ

mf Es^{7b} As^{7b} Es^{7b} As^{7b} Es^{7b} As^{7b}

1. Dva mra - zí - ci, u - li - ční - ci,
2. Na o - kýn - ko na - kre - sli - li
3. Je - dna hvě - zda u - tka - la jim

Es^{7b} As^{7b} Es^{7b} As^{7b} B Fmi

pod stře - chou si hrá - li, hou - pa - li se
les a ta - ky vrá - nu, ma - lo - va - li,
ze svě - tyl - ka ma - šli, dva mra - zí - ci,

B Fmi B Fmi 3. sl. B Fmi

na ram - pou - chu, vše - mu se jen smá - li,
za - po - mně - li, že les ne - má brá - nu,
u - li - ční - ci, ce - stu za - se na - šli,

Es As^{7b} B⁷ 3. sl. Es As Es As Es

tra - la - li, tra - la - la, všemu se jen smá - li.
tra - la - li, tra - la - la, že les ne - má brá - nu.
tra - la - li, tra - la - la, ce - stu za - se na - šli.

Obr. 98 Příklad písně ve čtyřčtvrt'ovém taktu

Budík, J.: Metodika hudební výchovy pro 1. ročník, s. 88

Obtížnějším místem písně je čtvrtý takt: jednou slabikou máme zřetelně vyzpívat čtyři vázané tóny. Nejdříve každou slabiku musíme zpívat slabě a odděleně:

hra hra hra hra - li
vra vra vra vra - nu
ma ma ma ma - šli

Obr. 99 Zpívání slabik slabě a odděleně

Budík, J.: Metodika hudební výchovy pro 1. ročník, s. 90

potom vyzpívat slabiku se znělým „a“:



Obr. 100 Slabika se znělým „a“

Bud' mohou všichni žáci zazpívat celou píseň, nebo skupina žáků či sólista zpívají osm taktů a všichni žáci pak třítaktový závěr (tralali, tralala). Nebo všichni žáci zpívají s doprovodem rytmických bicích nástrojů, metrum čtvrt'ových dob budou v 1. A 3. Sloce hrát ozvučná dřívka, ve druhé sloce triangel, bubínek k tomu hraje vždy na první dobu taktu. Před započítím zpěvu hrát dva takty této rytmické přede hry. Všichni žáci mohou také zpívat s doprovodem klavíru. Před zpěvem a capella (bez doprovodu) nutno žákům přesně udat počáteční tón, vyvozený z tónického trojzvuku Es-dur. Skladba je vděčná pro veřejné vystoupení.

Tempo čili rychlost skladby se řídí podle toho, jakou rychlostí po sobě následují jednotlivé doby v taktu. Bývá zpravidla vyznačeno italským slovem nad prvním řádkem skladby. K určení přesného tempa užíváme metronomu, na kterém můžeme podle číselného označení nastavit délku kyvu kyvadla. Na příklad 120 znamená, že za jednu minutu musíme zahrát 120 čtvrt'ových not. Výrazy pro tempo se na 1. Stupni učí jen česky.

	– 40	grave	těžce
	– 63	andante	zvolna
Metronom	– 88	moderato	mírně
	– 108	allegro moderato	mírně rychle
	– 132	allegro	rychle
	– 184	presto	rychle, úprkem

Změny tempa během skladby jsou označeny slovy:

accelerando	accel.	zrychlovat
ritardando	rit.	zpomalovat
a tempo		návrat k původnímu tempu

Obr. 101 Metronom

Šindlová, E.: Hudební výchova, s. 22

Ve třetím ročníku se děti učí rozpoznávat dynamická znaménka, tj. *p*, *f*, *mf*, *ff*, *pp*, *sfz*. Žákům vysvětlíme, že zásluhou dynamiky dosáhne skladba mocného účinku. Označujeme ji slovy nebo zkratkami (opět děti na 1. stupni se je učí jen česky).

pianissimo	<i>pp</i>	velmi slabě
piano	<i>p</i>	slabě
mezzoforte	<i>mf</i>	středně silně
forte	<i>f</i>	silně
fortissimo	<i>ff</i>	velmi silně

Obr. 102 Dynamická znaménka

Máme-li v průběhu přednesu skladby postupně zesilovat nebo zeslabovat, bývá to vyjádřeno slovem, zkratkou nebo graficky (opět pouze česky – zesilovat, zeslabovat):

crescendo	cresc.		zesilovat
decrescendo	decresc.		zeslabovat

Obr. 103 Zesilování a zeslabování

Celková nálada a výraz hudebního díla bývá vyjádřen italskými slovy, ale ta se pro žáky prvního stupně neuvádějí. Například:

alla marcia	pochodem
amoroso	zamilovaně, milostně
cantabile	zpěvně
dolce	sladce
doloroso	bolestně
grave	těžce, hluboce
grazioso	půvabně
largo	široce
maestoso	majestátně, velebně
risoluto	rázně
scherzando	žertovně, dovádě
smorzando	zmíravě
vivace	živě, bujaře

Obr. 104 Nálada a výraz vyjádřený v Italštině

2.4.8 Čtení notových zápisů

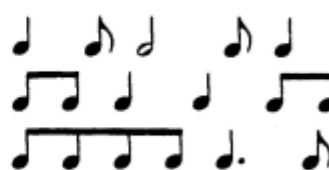
Žáci první třídy by se měli naučit orientovat ve vybraných tónových útvarech dětské melodiky a umět je obměňovat, znát notovou osnovu, linku, vědět co je mezera, nota, klíč, rozpoznat noty c, d, e, f, g, a, notu čtvrtkovou, osminovou, půlovou, pomlku čtvrtkovou a osminovou. Vždy tyto malé děti musíme zaujmout hravou formou výuky. Například dětem vysvětlím, že jako se učí číst pohádku, tj. znát písmenka, tak lze „číst“ i hudbu. Na tabuli napíšu nahodile písmenka, která po složení dají slova, která mají význam. Pak nakreslím na tabuli noty a předvedu dětem, že podle nich můžu zazpívat písničku.

Co je to?

e k
E a
m s
v b o

Podle písmen čteme.

Co je to?



Podle not zpíváme.

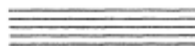
Obr. 105 Příklad na čtení not

Z této názorné ukázky vyvodíme, že podle písmen čteme a podle not zpíváme.

Pak opět hravou, srozumitelnou formou osvětlím dětem, co je notová osnova, houslový klíč a jaké jsou noty.

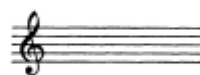
Notová osnova

Jestli víte, co to čmárá
na papír náš táta?
Jedna čára,
druhá čára,
třetí,
čtvrtá,
pátá . . .
A už je hotová
NOTOVÁ OSNOVA!



Houslový klíč

Jste zvědaví, kam vás zveme?
Poslouchejte chvíličku:
Tímhle klíčkem odemkneme
každou hezkou písničku!



Jaké jsou noty?

Jaké jsou noty?
Krátké a dlouhé!
Nejsou to řeči pouhé,
krátké mají černá bříška,
a ty dlouhé bílá bříška.

Co se v notách skrývá?
Hloubka nebo výška!
Každá hraje nebo zpívá
— jak jistě mnozí vědí —
podle toho,
na které lince sedí.

Obr. 106 Ukázka notové osnovy a houslového klíče

Pak dětem řeknu, že houslový klíč otevírá pro děti každou písničku, pomáhá nám číst a zpívat písničku podle not. Noty píšeme do notové osnovy, což je pět linek a mezi nimi čtyři mezery. Noty píšeme v notové osnově výše nebo níže a podle toho výše nebo níže zpíváme.

Aby se děti naučily rozlišovat obsah pojmů a představ pěveckými nebo instrumentálními činnostmi, je dobré si zahrát hru na vyšší a nižší, na vysoký a hluboký (tón).

Zpíváme vyšším hlasem – zpíváme nižším hlasem. Kdo zpívá vysokým hlasem? (Děti a maminky.) Zazpíváme slabounce jako Kašpárek („fistulí“). Kdo zpívá hlubokým hlasem? (Tatínkové a dědečkové.) Kde jsou v notové osnově umístěny noty pro vyšší tóny a kde pro nižší? Který hlas naznačuje nota na 5. lince notové osnovy (vyšší) a který na 1. lince (nižší)? Který tón je vyšší, *g* nebo *e*? Zpívejme od tónu *g* nižší nebo vyšší tóny. Podobně od tónu *e*.

Pro postupné zafixování výšky tónů *g* – *e* je prospěšná i tato hra na ozvěnu:

Učitel: Zpívám *gé*. – Žáci: My zpíváme také *gé*.

Učitel: Zpívám *é*. – Žáci: My zpíváme také *é*.

Učitel: Zpívám *gé – é*. Žáci: My zpíváme také *gé – é*.

Tyto tóny zpíváme v jejich přesné výšce. Přitom příslušné noty ukazujeme na magnetické notové tabuli nebo na napsaných notách na tabuli.

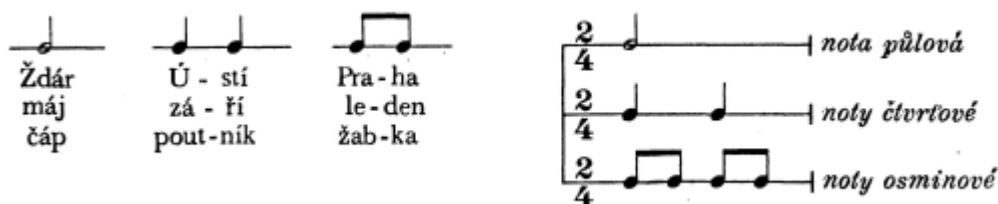
Od rytmiizace slov a elementárních textů postupně přecházíme k jejich melodizaci v různé hlasové poloze žáků. K tomu využíváme dvoutónového a třítónového prostoru. V rozpětí *g* – *e* a pak i *g* – *a* – *g* – *e* vytvářet melodicko-rytmické modely a různě je obměňovat na magnetické notové tabuli. Provádíme hru na ozvěnu v třítónovém prostoru. Rytmický projev tleskáním rozšiřujeme o pleskání a podup špičkou nohy. Dále je obohacujeme bicími nástroji. Také můžeme zpívat různé melodicko-rytmické útvary z modelu (je zaznamenan na magnetické tabuli):



Obr. 107 Melodicko-rytmické útvary

Hrajeme si opět na ozvěnu, ale s tím rozdílem, že malou sestupnou tercií (5. a 3. stupeň durové stupnice) obohacujeme o 6. stupeň. Tím získáme i bohatší možnosti pro melodizaci dvojtaktí i čtyřtaktí. Zpočátku pro upevnění rytmického cítění žáků dodržujeme pravidlo – na dlouhou slabiku patří dlouhý tón, na krátkou slabiku krátký tón.

Opět s dětmi si zopakujeme, která z probraných not je nejdelší, která nejkratší a která je mezi nimi:



Obr. 108 Příklad na nejdelší a nejkratší noty

A když si noty takto sestavíme, můžeme si podle nich i zazpívat, řekneme dětem o nich ještě více:

- Nota s bílou hlavičkou a nožkou se jmenuje **nota půlová**.
- Nota s černou hlavičkou (a s nožkou) se jmenuje **nota čtvrt'ová**.
- Nota s černou hlavičkou, s nožkou a praporkem nebo trámcem se jmenuje **nota osminová**.

Z těchto not je nejdelší půlová nota, kratší je čtvrt'ová a nejkratší nota osminová. Takové noty budeme hledat v písničkách opakovaně.

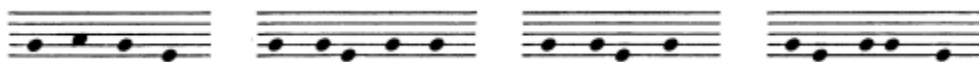
Dlouhé i krátké tóny, stejně jako vysoké nebo nízké, můžeme ale zpívat silně nebo slabě. Nejprve silně zvoláme: „Haló, Karle!“. Potom slabě zašeptáme: „Milá maminko!“ Sílu výrazně odlišíme i při zpěvu:



Obr. 109 Ukázka dlouhých a krátkých tónů

Co mohou žáci z obrázku vyčíst sami, k tomu je vedeme jen otázkami. Tak je vedeme k pozorování, ke srovnávání a ke správnému usuzování. Dobře poslouží i praxe z matematiky.

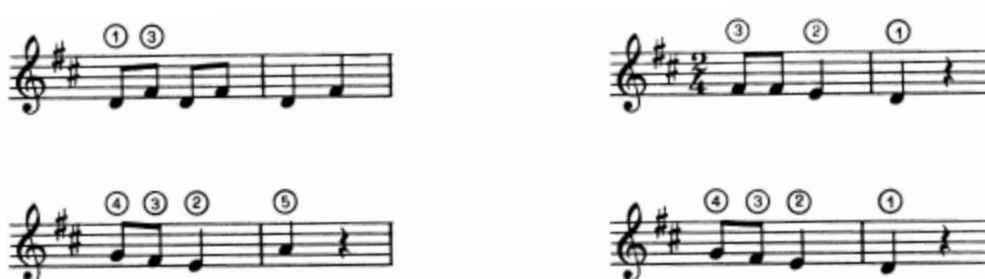
Pro výuku not a jejich poznávání můžeme použít i rozpočítadlo Zlatá brána, žáci se totiž nejrychleji naučí textu hned melodizovanému a zpívanému podle zrakového názoru na magnetické notové tabuli. Naznačíme na ní jen základní melodicko-rytmické figury.



Obr. 110 Rozpočítadlo Zlatá brána

Zpíváme klidně, čistě, přesně, plynule, nezvýrazňujeme příliš dlouhé slabiky. Souhlásky na konci slabik připínáme k další slabice: o-de-mče-ná. První dvě čtyřtaktí mohou být označena jmény not nad rytmickým zápisem.

Když dětem zpěv podle not hned nepůjde, zase si vypomůžeme hrou na melodickou ozvěnu (jednotlivé úryvky nápěvu děti po učiteli opakuji a zároveň na tabuli ukazujeme, co právě zpíváme). Od slabik *tralalala* přes *má, ja, mo, vo* postupně přecházíme ke slovům písně. Když to žáci umí, správně sestaví úryvky do písně. Například píseň *Maličká su*, na tabuli jsou napsány tónové úryvky, ale jsou zpřeházené:



Obr. 111 Zpřeházené tónové úryvky

Budík, J.: Metodika hudební výchovy pro 1. ročník, s. 99

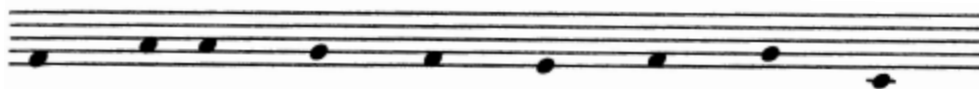
Nesmíme zapomenout na přesné dodržování hodnot čtvrtových not i pomlky.

Příklad nácviku písně *Travička zelená* podle notového zápisu. Zápis je v C-dur na magnetické notové tabuli, učitel zpívá a ukazuje na notových obrázcích. Pak předzpívá úryvky a žáci mají poznat příslušné „notové obrázky“, např. *travička zelená*; to je moje peřina; to je moje potěšení, apod.



Obr. 112 Zápis písně 'Travička zelená' v C-dur

Každá píseň by měla být připravována s podporou „notového obrázku“ na magnetické notové tabuli a také formou hry na melodickou ozvěnu. Příklad notového zápisu pro přípravu písně Sil Petr proso:



Obr. 113 Píseň Sil Petr proso

Lidová píseň *Čtyři koně jdou*, v pěvecké rozcvičce žáci zpívají obměny tónického trojzvuku, provedou intonační přípravu písně u magnetické tabule a opakují si dvojhlasou šestitónovou řadu.



Obr. 114 Pěvecká rozcvička (*Čtyři koně jdou*)

Budík, J.: Metodika hudební výchovy pro 1. ročník, s. 61

Ve čtvrtém ročníku by žáci už měli vyčíst z notového zápisu, že např. píseň *Čtyři koně jdou* je v tónině F-dur, ve $\frac{3}{4}$ taktu, má předznamenání b, které se zapisuje na 3. linku notové osnovy hned za klíč. Znamená to, že se nota *h* snižuje o půltónový krok a dostává jméno *bé*. Tyto poznatky děti samy vyčtou z notového zápisu, neměl by to být jen výsledek pouhého sdělení učitele. Orientují se v notovém zápisu, při zpěvu si na noty ukazují, všimnou si, že se píseň skládá ze čtyřtaktového předvětí a ze čtyřtaktového závětí.

3. Praktické ukázky z výuky zpěvu

3.1 Ukázka č. 1

Průběh vyučovací hodiny hudební výchovy v 1. ročníku základní školy:

1) **Seznámení s cílem:** Návěst písně Pod naším okýnkem

2) **Dechové cvičení**

Správný nádech a výdech, navozujeme klidný a prohloubený dech, posilujeme pružnost dechových svalů, dbáme na rovnoměrnost výdechu.

Výdech na hlásku „sss“, vydržet na čtyři doby.

Hra: Balónek na zahrádce růží

Motivační rozhovor: „Která rostlina má trny a krásně voní a nazývá se královnou květin?“ „Ano, je to růže. Představte si, že po zahrádce letí balónek, který jste nafoukli. Co se stane, když se balónek dotkne růží?“ Ano, propíchne se trnem a uniká z něj vzduch. Napodobíme tedy unikající vzduch z balónku tak, že budeme vydechovat na „sss“.

3) **Rytmická cvičení:**

Děti vytleskávají rytmus – bílá kytíčka, dřevěné autíčko, červená růžička, pod naším okýnkem atd.

Utvoříme kruh, každý žák tleskne dvě čtvrt'ové noty [Obr. 115].



Obr. 115 Dvě čtvrt'ové noty

Pokud by se cvičení nedařilo, je možné procvičovat při chůzi v kruhu.

Usedneme na zem a opět tleskneme podle rytmu:

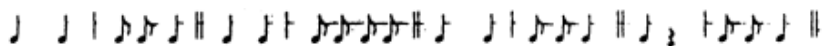
♪ ♪ ♪ svíčková , tulipán , petrklíč

♪ ♪ ♪ ♪ kopretina , slunečnice , pomeranče

Obr. 116 Tleskání do rytmu podle not

Další hra: **Jak se jmenuješ?** Každé dítě si v této hře rytmitizuje své jméno.

Slovní otázka a zatleskání. Otázku klade učitel nebo všichni.[Obr. 117]



Obr. 117 Noty ke hře 'Jak se jmenuješ?'

Jak se jmenuješ? Lucka Vomáč ková. Jak se jmenuješ? Jan Mrkvička ...

V další variantě můžeme spojit s hrou na tělo – /tleskání, pleskání .../

Otázka slovní + otázka zatleskána – odpověď slovní + zatleskat rytmus jména

Hra na barvy: Rytmizace názvů jednotlivých předmětů v dané barvě. Vytvoří nepřerušovaný rytmický proud. Děti tak procvičují pohotovost a pulzaci.

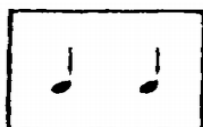
Červená růžička, červené autíčko, červené okýnko, červený nos ...

Bílá růže, bílé auto, bílá kočička ...

Hra na jídlo:

Zvolíme si jeden základní rytmus. Každé dítě si „uvaří“ své jídlo a potom v nepřerušném proudu (za doprovodu bubínku, který hraje čtvrté noty) říkají v řadě, co uvařili. Kdo je rytmicky přesný a pohotový, získává bod.

Procvičování základních rytmů:



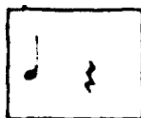
Obr. 118 Procvičování rytmů (rýže, řízek, kuře)



Obr. 119 Procvičování rytmů (svíčková, brambory)



Obr. 120 Polívčička, bramboráčky, ...



Obr. 121 Pepř, sýr, mák,...

- 4) Opakování písní – hudební hádanky
- 5) Návnik písně Pod naším okýnkem

- a) Na plátno promítnu dětem obrázek (vlastní prezentace), na kterém je domeček se dvěma okénky, dvě červené růžičky, jablůňka s jablíčky, Anička. Děti si pak text lépe zapamatují, pod mnohými pojmy si představí konkrétní podobu, rozšíří si slovní zásobu, můžeme trénovat i paměť – co všechno na obrázku děti viděly.



Obr. 122 Návik písňe Pod naším okýnkem

<http://mskamennyprivoz.blog.cz/1002/pod-nasim-okynkem>

Po úvodním rozhovoru předzpívám píseň s doprovodem na klavír.

- b) Udám tón, tempo a začátek písňe a žáci zpívají melodii po frázích na slabiku „la“.
c) Píseň vytleskáme.

- d) Píseň zpíváme po frázích s textem.
- e) Pak zazpíváme celou píseň správně intonačně i rytmicky.
- f) Pokusíme se píseň zazpívat z paměti s doprovodem klavíru.

3.2 Ukázka č. 2

Průběh vyučovací hodiny hudební výchovy ve 3. ročníku základní školy:

Cílem hodiny je uvědomit si tempo a charakter písní (melodie), vystihnout je pohybem, upevnit správný dechový návyk, rozeznat zvuky, nácvik písně Čížečku, čížku.

1) Úvod

a) Hudební pozdrav



Obr. 123 Hudební pozdrav

Děti se rozmístí do kruhu na kobereci. Učitel udává různé tempo doprovodem bubínku či ozvučených dřívěk a děti reagují odpovídajícím pohybem (pochod, běh, zrychlení ...).

b) Hudební hádanky

Učitel hraje na klavír ukázky a děti rychle reagují na změnu hudebního doprovodu a současně mohou zpívat:

Prší, prší – drobný běh
Okolo Hradce – pochod
Kočka leze dírou – líná chůze
To je zlaté posvícení – poskoky
Běží liška k Táboru – běh

c) Zklidnění (dechová cvičení)

Cílem je sjednotit dýchání. Děti si lehnou na záda tak, aby hlavu položily vždy na břicho předchozího spolužáka.

Oře, oře Jan – děti se ve vzpřímeném postoji nadechnou, zadrží dech a při výdechu říkají text básně, až kam vydrží, pak si sednou.

Text:

Oře, oře Jan, přiletělo k němu hejno vran.

První praví: „Dobře oře“,

druhá praví: „Nedobře oře“,

třetí praví: „Dobře oře“,

čtvrtá praví: „Nedobře oře“,

...

x-tá praví: Dobře oře Jan!“

2) Rozezpívání

Děti doprovázejí stoupavý a klesavý pohyb melodie druhého motivu, znázorňují jej rukou.



Obr. 124 Příklad not na rozezpívání

3) Rytmizace

Práce s dynamikou, vygradovat sílu hlasu a doprovodu. Děti stojí v kruhu a doprovázejí text básně hrou na tělo:

Dešťové kapičky – ťukat prsty o sebe (pianissimo)

dostaly nožičky, - ťukat prsty do dlaně (piano)

běhaly po plechu, - tleskat (mezzoforte)

dělaly neplechu. – dupat (forte)

Můžeme použít i jinou variantu cvičení rytmizace:

Text básně můžeme doprovodit pohybem: děti zlehka našlapují malými kroky po kruhu (popř. volně v prostoru) a postupně přidávají na dynamice, důležité je i při dupání dbát na správné držení těla dětí a našlapování shora. Učitel doprovází na bubínek a postupně také zesiluje dynamiku úhozu a zrychluje tempo.

4) Nácvik písně

Mírně rychle Orlov

Čí - že - čku, čí - že - čku, ptá - čku ma - li - čký,
 po - věz mi čí - že - čku, jak se - jou mák?
 ro - ste
 Aj, tak, tak se - jou mák, aj, tak, tak se - jou mák,
 ro - ste
 aj, tak, tak se - jou mák, ro - ste
 tak se - jou mák.

Obr. 125 Návnik písně Čížekku čížekku

Po krátkém motivačním rozhovoru začneme s nácvikem písně. Na plátně učitel promítnout čížka a notový zápis písně (vlastní prezentace).



Obr. 126 Názorná ukázka čížka

Na klavíru učitel přehraje píseň. Je možné dětem pustit tuto píseň z nahrávky. Děti se tuto píseň budou učit zpívat společně s pohybem.

Děti stojí v kruhu, jeden žák stojí uprostřed. 1. – 4. takt – všichni jdou krokem po kruhu. 5. takt se zastaví, děti se pustí. Dítě uprostřed napodobuje setí máku (jednou rukou rozhazuje mák). 6. – 8. takt – ostatní děti se přidají a dělají stejný pohyb.

1. Čížekku, čížekku, ptáčku maličký,
 pověz mi čížekku, jak **sejou** mák?
 Aj tak, tak **sejou** mák, aj tak, tak **sejou** mák,
 aj tak, tak **sejou** mák, tak **sejou** mák.

2. .sloka: .. **roste** ... – dítě si klekne a pomalu vstává, ruce drží na prsou.
3. .sloka .. **kvete** ... – otvíráním sevřených pěstí dítě naznačuje, jak se rozevírají poupata.
4. .sloka .. **plejou** .. – děti naznačují pletí
5. sloka ... **zraje** ...- dítě drží sevřené dlaně obou rukou nad hlavou – napodobují makovici.
6. sloka ...**lámou**... - znázorňujeme lámání stébel máku
7. sloka ...**jedí** ... - : jednou rukou nabírá dítě mák z dlaně druhé ruky a nese jej k ústům.

5) **Opakování písní**

V této části hodiny opakujeme již nacvičené písně.

3.3 Ukázka č. 3

Téma hodiny:

Píseň Už ty pilky dořezaly

Leoš Janáček: Pilky z Lašských tanců

Zařazení: 4. ročník ZŠ

Cíl: Osvojení písně Už ty pilky dořezaly a tance Pilky z Lašských tanců. Medailónek o Leoši Janáčkovi.

Obsah: využití lidových písní, říkadel, popěvků, které se nacházejí i v hudbě našich mistrů.

Pomůcky: učebnice, nahrávka písně a skladby, prezentace o skladateli L. Janáčkovi

Metody: motivace, organizace hudební práce s písní a s poslechovou skladbou, hádanka, rozhovor, hudební pozorování, orientace v notovém zápise, rozvoj fantazie, asociace představ, rozvíjení logického myšlení žáků.

Realizace: motivace srovnáním dvou lidových písní – české ten chlumecký zámek a moravské Už ty pilky dořezaly.

Hádanka:

- a) Která z písní více vyzývá k tanci a proč? (První zpívají žáci a druhou učitel beze slov).
- b) Ze svých poznatků žáci sami určí taneční písně, které poznali v rámci výuky HV.

Práce s písní Už ty pilky dořezaly:

- a) Orientace ve struktuře písně – má 8 taktů: první čtyřtaktí tvoří předvětí – jen s polovičním závěrem, neukončuje píseň, druhé čtyřtaktí ukončí melodii, tvoří závětí písně. Závěrečný tón končí na tónice.
- b) Zpěv písně se provádí tak, že předvětí zazpívá 1. skupina a závětí 2. skupina žáků – v plynulém navázání. Zpěvu předchází práce s textem.
- c) Pro prohloubení harmonického cítění zazpíváme melodickou zkratku dvojhlasně – sestavena z tónů písně:

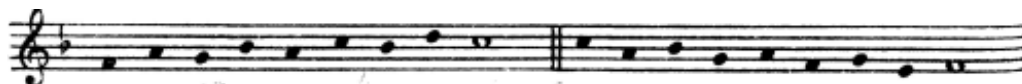


Obr. 127 Prohloubení harmonického cítění

- d) Zpíváme píseň přesně v rytmu a „kratce“ po valašsku.
- e) Intonační orientace – píseň je v tónině F-dur, pracujeme na magnetické tabuli, zpíváme na slabiky no, na, nebo na vokály:



Obr. 128 Intonační orientace (už ty pilky...)



Obr. 129 Hlasové cvičení

Tanec:

Tanec má dvě části. V první části (1. – 4. takt) se tančí přeměnným krokem (krok – sun – krok), v druhé části (5. až 8. takt) se tančí obyčejnými kroky (dva kroky v taktu). Dvojice tančí vedle sebe a drží se za vnitřní ruce. Vnější ruce drží v bok.

1. – 4. takt: čtyři přeměnné kroky vpřed: dvojice vykračuje střídavě vnějšíma a vnitřníma nohama, při čemž se postavení dvojice nemění.

Pátý až osmý takt: Dvojice se pustí a tanečníci se otočí čelem k sobě. Zavěsí se za pravé lokty a otáčejí se osmi kroky dokola. Na závěr 8. taktu se vrátí do výchozího postavení a tanec se opakuje.

Práce se skladbou:

Nasloucháme Janáčkově skladbě Pilky, pak jsou o skladbě informováni podrobněji a průběžně z poslechu. Na to navazuje opakovaný poslech s úkoly (které nástroje poznávají, určit rytmus atd.).

Všímáme si: Tento tanec má tři oddíly – prostřední je v mnohem živějším tempu, po něm se ve zkrácené podobě vrací hudba úvodního dílu, tedy forma A – B – A.

Základem úvodu je melodie písně Už ty pilky dořezaly. Dvakrát se tato melodie objeví v nejvyšším hlase (hrají ji housle a klarinety). Potom se změní z dur do moll a přejde do hlubší polohy (fagoty a violy), nad ní v houslích zazní jako protihlas jiná výrazná melodie:



Obr. 130 Práce se skladbou 'Pilky'

Nyní přejde nářev písně, harmonicky trochu pozměněný, do středních hlasů (housle, hoboj, klarinet), nad ním se pak objeví další výrazná melodie:



Obr. 131 Práce se skladbou 'Pilky' 2

A opět nová obměna: hluboké nástroje (kontrabasy, violoncella, fagoty) hrají ještě výrazněji pozměněnou melodii lidové písně, nad ní housle (a pod nimi klarinety) hrají jinou jemnou, zpěvnou melodii:



Obr. 132 Práce se skladbou 'Pilky' 3

V celém prvním dílu se stále objevuje nápěv písně Už ty pilky dořezaly, často ještě ve spojení s odlišnou melodií.

Střední díl v živém tempu nastupuje s tématem, jehož začátek je příbuzný melodii, která se už objevila v prvním díle:



Obr. 133 Práce se skladbou 'Pilky' 4

Hudba úvodního dílu s nápěvem písně už ty pilky se nyní vrátí jen ve značně kratší podobě, několik taktů dovětku ukončí tento tanec a tím i celou řadu šesti Janáčkových lašských tanců opět v rychlém tempu strhujícím závěrem.

Krátký medailonek o skladateli dětem předvedu prostřednictvím prezentace.

Aktivita:

Které nástroje ve skladbě zazněly? (housle, klarinety, fagoty, violy, hoboje, kontrabasy, violoncella).

Závěr:

Hodina se uzavírá zpěvem písně s doprovodem klavíru a s tanečním doprovodem.



Obr. 134 Píseň 'Už ty pilky dořezaly'

Lašská písnička má jasně členěnou hudební formu. Je zapsána v malé písňové formě jednodílné. První čtyři takty tvoří předvěti, jeho melodie je neukončená. Druhé čtyřtaktí je závěti. To je melodicky ukončené.

3.4 Ukázka č. 4

Příprava hodiny sólového zpěvu:

Jedná se o hodinu sólového zpěvu s osmiletou žákyní 1. ročníku ZUŠ.

1) Dechová cvičení

- Vleže nádech do bránice, pocit spánku. Břicho lze zatížit knihou, aby si žákyně více uvědomovala funkci žeberně-bráničního dýchání.
- Vestoje – hluboký nádech, opět až do brániční oblasti. Postupný, pomalý, vědomý výdech na ssss, šššš.
- Nádech a postupný výdech, zesilování a zeslabování výdechu.
- Nádech, při výdechu krátké sykání staccato na s, š – žákyně si rukou položenou na břicho kontroluje, zda bránice správně reaguje – měla by cítit lehké, krátké impulsy vždy při vyslovení dané hlásky.
- Nádech, ostré šeptání hlásek PTT, TKČK. Opět kontrola brániční spolupráce.
- Cvičení – udržení papíru na zdi při silném výdechu.
- Šeptem dlouhé TRRR, další varianty – kratší TRR, staccatové TRRRR.
- Totéž, ale nahlas.

2) Jednoduchá hlasová cvičení

- Brumendo na třech tónech. V rozsahu od c1 do h1.
- Dlouhé TRRR na jednom tónu, na dvou, případně na třech tónech. Staccatto.
- Sestupné tercie na různé slabiky – no, ma, ja, Důraz na dobře dechově podepřený a měkký hlasový začátek.
- Kombinace lehkého staccatta a sestupných tercií na různé slabiky.
- Sestupné kvinty – velmi lehce, na různé slabiky. V rozsahu c1 – d2.
- Cvičení v intervalu sexty – jeden tón vzestupně, zbytek sestupná kvinta. Vzestupný krok si žákyně představuje opačně – jako by melodie postupovala dolů. Vědomě lehce podpírá všechny tóny bránicí, především druhý, vzestupný tón.
- Cvičení na vyrovnaní vokálů – na jednom tónu propojuje vokály U, O, A, E, Y. Důraz je kladen na vyrovnanost a plynulé přechody mezi jednotlivými vokály.
- Rozložený kvintakord na různé slabiky.

3) Nácvik jednoduché lidové či umělé písně

- **Měla jsem holoubka** (lidová píseň z Čech)
- a) Motivace:
 - Nejprve vysvětlím příčinu smutné melodie
- b) Rozvoj hudebního myšlení:
 - Učitel předzpívá píseň za doprovodu klavíru. Poukáže na čtyřčtvrtový takt a udá počáteční tón písně c2, zvolíme pomalé tempo, zpíváme v legátu (vázaně) za doprovodu klavíru, žákyně zazpívá rozložený kvintakord sestupně a pokračuje dál podle not. Dbáme na intonaci a rytmus a na správné vedení hlasu a na správné dýchání:
 - o nádech vždy za nejdelší hodnotou noty. Píseň nacvičujeme tak dlouho, až žákyně zazpívá píseň čistě, bezchybně a s jistotou.

Dívka zpívá soprán:

Měla jsem holoubka česká lidová

Soprán, Alt

Tenor

Bas

Mě - la jsem ho - loub - ka v tru - hle za - vře - né -
 Ne - hou - kej, ne - brou - kej, můj zla - tej ho - loub -
 On ji kou - pil pen - tli bar - vy pro - mě - ňa -

ho. On jest mi u - le - těl do po - le ši - ré - ho. Do
 ku, ne - dě - lej svéj mi - lej vět - ši - ho zár - mut - ku. Já
 vě, by si pro - ple - ta - la vĩa - sky ka - de - fa - vě. Já

po - le ši - ré - ho na ze - le - ny dou - bek, tam so - bě za - hou -
 ji ho ne - dě - lám, dě - lá si ho sa - ma. Když já nej - sem do -
 ji kou - pil ji - nou a to pě - ně bi - lou, by pa - ma - to - va -

kal můj zla - tej ho - lou - bek, můj zla - tej ho - lou - bek.
 ma s jin - ši - mi se - da - va, s jin - ši - mi se - da - va.
 la, že by - la mou mi - lou, že by - la mou mi - lou.

<http://www.roinickapraha12.cz>

Obr. 135 Měla jsem holoubka (noty)

Poznámka: Tuto píseň bude dívka zpívat na koncertě pořádaný německou školou v Žitavě v rámci příhraniční spolupráce s hudebními školami z Německa, Polska a Česka.

4. Resumé - závěr

Po roční výuce zpěvu v rámci hodin hudební výchovy na 1. stupni základní školy jsem zjistil, že při správném vedení nácviku písní, tedy včetně dechových, hlasových a rytmických cvičení, žáci odstranili své pěvecké zlovyky. Naučili se správně intonovat, zvětšil se jejich hlasový rozsah, odnaučili se při zpěvu řvát, zvýšila se nosnost jejich hlasu, naučili se správně vyslovovat, frázovat, nyní nemusí vyvíjet velké úsilí k tomu, aby se tón vůbec ozval, správně se nadechují, tzn. nenadechují se nyní po velmi krátkých úsecích, zlepšila se jistota jejich zpěvu, naučili se zpívat legato, neužívají tlačení tónu, ale zpívají s uvolněným krkem. Neméně důležitá je i větší motivace pro další zpěv. Několik talentovanějších dětí se přihlásilo do základních uměleckých škol, obor zpěv, nebo hra na hudební nástroj. Mnozí z mých žáků vstoupili do místního pěveckého sboru a zúčastňují se různých soutěží. Považuji za velký úspěch, že se i ostatní žáci na hodiny hudební výchovy těší, protože mohou také předvést své umění pěvecké i hry na hudební nástroj před ostatními, a tím si zvýšit sebevědomí, pokud nepodávají nejlepší výsledky třeba v matematice.

Obsah pracovních výsledků směřuje k celkovému hudebnímu rozvoji dítěte i jeho osobnosti. Získávají vztah i k hudbě lidové nebo klasické, mnoho dětí např. nikdy neslyšelo Smetanovu symfonickou báseň Vltava, neznají Mozarta, Bacha, Beethovena a další hudební velikány. Po poslechu úryvků některých klasických děl zjišťují, že již tuto melodii někde slyšeli a líbila se jim. Nyní mají pocit uspokojení, protože znají i jména jejich autorů. Mnoho žáků se naučilo zahrát akordy v hodinách hudební výchovy a zkoušejí hrát na kytaru nebo klavír. Také se jim líbila moje hra na trubku a dva žáci se rozhodli, že se na ni naučí hrát.

Na začátku školního roku žáci brali hodinu hudební výchovy jako nedůležitý předmět, při kterém se jen odreagují a „vyřvou“. Jsem proto rád, že po roce snažení, se jejich přístup k tomuto předmětu změnil, tzn. zpívají rádi a snaží se zpívat hezky a správně, ba dokonce by se někteří chtěli stát profesionálními zpěváky nebo hudebníky.

Diplomová práce je rozdělena na tři části, a to teoretickou, praktickou a přílohu, ve které je několik ukázek výuky zpěvu v hodinách hudební výchovy na 1. stupni základní školy.

V teoretické části se zabývám anatomií dechového, hlasového a artikulačního ústrojí, popisem funkcí jednotlivých orgánů při tvoření hlasu, anatomií mluvicího ústrojí a obdobím, kdy dochází k překotné změně hlasu, tedy přeměnou hlasu – mutací. Jsou zde popsány fyziologické jevy, k nimž při zpěvu dochází. V teoretické části jsou obsaženy informace o správné technice zpěvu a správném tréninku hlasivek, hlasové hygieně. Jsou zde také vysvětleny pojmy výška, síla, barva hlasu, druhy hlasu a jejich tónový rozsah.

V praktické části se podrobně zabývám způsoby, jak naučit děti správně zpívat, tedy metodami výuky zpěvu, ale také jak maximálně rozvinout hudební schopnosti žáků.

Patří mezi ně sluchová, dechová, hlasová a rytmická cvičení, nácvik písňe podle not, intonační výcvik. V závěru se také zmiňuji o nácviku sborové skladby a vícehlasu v rámci hodiny hudební výchovy.

Ukázky výuky zpěvu v hodinách hudební výchovy na 1. stupni předvádějí několik her, cvičení, aktivit a postup práce v hodinách, jejichž cílem je učinit vyučování přitažlivějším, rozvinout pěvecké schopnosti dětí a prohloubit jejich vztah k hudbě. Hry a cvičení jsou zaměřeny nejen na rozvoj hudebních schopností, ale i na sociální komunikaci.

Tato diplomová práce by měla sloužit jako podnět k přípravě hodin hudební výchovy na 1. stupni základní školy, ukázat, že v hodinách hudební výchovy je možné přitažlivě spojit hudbu, poezii, dramatické a pohybové umění i teorii v jeden živý celek.

5. Seznam literatury

1. HÁLA, B., SOVÁK, M., *Hlas, řeč, sluch*. 3. vyd. Praha: SPN, 1955, 355 s. Pedagogická přítomnost, 12.
2. DRŠATA, J., CHROBOK, V., *Foniatric, hlas*. 1. vyd. Havlíčkův Brod: Tobiaš, 2011, 321 s. Medicína hlavy a krku. ISBN 978-807-3111-168.
3. VYDROVÁ, J., *Rady ke zpívání, aneb, Co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2009, 159 s. ISBN 978-80-7252-252-1.
4. KOUTSKÝ, J., *Rozezpívání v hodinách hudební výchovy*
5. KOUTSKÝ, J., *Rytmický výcvik v hodinách HV*
6. BUDÍK, J., *Metodická příručka pro Hudební výchovu v 1. ročníku základní školy*. Praha: SPN, 1977.
7. BUDÍK, J., *Metodická příručka k učebnici Hudební výchovy pro 4. ročník základní školy*. Praha: SPN, 1979.
8. DANIEL, L., *Metodika hudební výchovy: určeno pro interní i dálkové studium učitelství 1. - 4. roč. a učitelství hudeb. výchovy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1992, 105 s. ISBN 80-706-7098-3.
9. ŠINDLOVÁ, E., *Hudební výchova*. Praha: Avicenum, 1983.
10. LACINA, O., *Fonetika pro zpěváka*. 1. vyd. Praha: Resonus, 1997, 23 s. ISBN 80-901907-6-6.
11. SEDLÁK, F., *Nové cesty hudební výchovy*. 1. vyd. Praha: SPN, 1977.
12. TAHAL, K., *Fonologie: určeno pro posl. pedagog. fakult.* 1. vyd. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta, 1989, 124 s. ISBN 80-704-4004-X.
13. ZRNO, F., *Metodika hudební výchovy na národní škole*. Praha: SPN, 1960.
14. Wikipedia. Wikipedia [online]. [cit. 2012-05-01]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org>